



# Gesundheitstag MOMENTE.LEBEN

SA 18.11.2023 - 9:00 bis 15:30 Uhr

Gesundheit.verstehen  
Gesundheit.leben



SCHLOSS  
OTTERS BACH  
FAMILIE ABEL

health  
quarter



# GESUNDHEITSTAG im Schloss OTTERSBUCH

## Stärkung der gesundheitlichen Potentiale & Ressourcen

Das Leben stellt uns immer wieder vor zahlreiche Herausforderungen. Die Basis um diese aktiv bewältigen zu können, ist unsere körperlich und geistige **GESUNDHEIT**. Welche Faktoren beeinflussen diese und wie kann ich mein Wohlbefinden auf natürliche Art unterstützen?

In diesem Seminar zeigen wir Ihnen einfache Möglichkeiten, damit Sie den Herausforderungen des Alltags gewachsen sind. Nimmt man seinen eigenen Körper, die Gedanken und Emotionen wieder achtsam wahr, so stärkt man seine Abwehrkräfte und reduziert dadurch das Stressempfinden.

### Inhalte

- 2 **Impulsvorträge** á 50 Minuten zum Thema  
**BALANCE** des menschlichen **IMMUN-** und **STRESSSYSTEMS**
- 2 bzw. 3 **Workshops** á 55 (45) Minuten (je nach Anmeldezahl):  
**FLOW-YOGA Workshop** - Fließende Bewegungsabfolgen, Atmung und Achtsamkeit. Im Wechsel zwischen Aktivität und Entspannung werden die Körperwahrnehmung, Balance und Beweglichkeit gefördert.  
**AKUPRESSUR - Auf die Spitzen fertig los!** - Die ShaktiMat wirkt mit ihren Akupressurspitzen wie eine Massage. Durch die Aktivierung von Akupunkturpunkten werden Blockaden im Körper gelöst und die Durchblutung der Muskeln gefördert, wodurch es zu einer tiefen Entspannung kommt.  
**Die wunderbare Kraft der ATMUNG** - Breath in – Breath out. Mit rund 25.000 Atemzügen pro Tag ist die Atmung die Kernfunktion unserer Physiologie und nimmt Einfluss auf unser Stresserleben und unser Immunsystem
- **Q/A Runde** á 30 Minuten
- **Artgerechtes Mittagessen**

### Standort



Schloss OTTERSBUCH  
Familie Abel  
Mantrach 20  
8452 Grossklein



### Termin

Samstag 18. November 2023  
Beginn: 09:00 Uhr Ende: 15:30 Uhr

### Anmeldung bis 11. November 2023

healthquarter OG - Mag. Andreas Altenhofer  
[www.healthquarter.at/events](http://www.healthquarter.at/events)  
[info@healthquarter.at](mailto:info@healthquarter.at)  
+43 664 32 02 955

## Rahmenbedingungen & Konditionen

Im Preis inkludiert ist die Teilnahme an den **Vorträgen**, den **Workshops**, der **Q/A Runde**, ein **Goodie-Bag** sowie das **Mittagessen** und die Verpflegung während der offiziellen Seminarzeit.\*\*\*

**Preis pro Person:**  
€ 156,- inkl. USt. Einzeltarif  
(€ 144,- Frühbucher\*)

Für die Teilnahme ist kein spezifisches Gesundheitswissen notwendig. Es können alle gesundheitsbewussten Personen am Gesundheitstag teilnehmen.

Für die Workshops bitte eine eigene **Yoga-/Gymnastikmatte** (falls vorhanden) und **bequeme Kleidung** mitbringen.

min. 16 Personen - max. 48 Personen - Mindestalter 18 Jahre

\*\*\*Speisen und Getränke nach dem Seminar werden zu den üblichen Konditionen des Hauses verrechnet.

\* bis einschließlich SO 05.11.2023  
Nach erfolgreicher Registrierung profitiert eine Person nach Wahl von -15% auf die Anmeldung

## Kursleitung

### Mag. Andreas Altenhofer

Sportwissenschaftler, Bewegungcoach und Master der klinischen Psycho-Neuro-Immunologie



### Gerhard Altenhofer, BSc MSc

Sportwissenschaftler, Mentaltrainer und Master der klinischen Psycho-Neuro-Immunologie



### Felicia Friesenbichler, BSc

(Sport-)Physiotherapeutin, Dipl. Yogalehrerin  
Tanzpädagogin



## Programm (Änderungen vorbehalten; Basis 3 Workshops)

09:00 Uhr: Begrüßung und Eröffnung des Gesundheitstages durch die Veranstalter

09:15 Uhr: Impulsvortrag 1 - Balance des menschlichen Immun- und Stresssystems

10:15 Uhr: Workshops Runde 1 (Yoga, Akupressur, Atmung)

11:00 Uhr: Workshops Runde 2 (Yoga, Akupressur, Atmung)

12:00 Uhr: Artgerechtes Mittagessen

13:15 Uhr: Impulsvortrag 2 - Balance des menschlichen Immun- und Stresssystems

14:15 Uhr: Workshops Runde 3 (Yoga, Akupressur, Atmung)

15:00 Uhr: Q/A Runde

15:30 Uhr: Offizielles Ende

### WAS FÜR EIN MOMENT.

Wenn Du darüber nachdenkst, besteht unser Leben aus unzähligen Momenten: lebensverändernde Momente, Momente wo Du den Atem anhältst und staunst, Glücksmomente aber auch Momente voller Trauer. Momente an die Du dich dein ganzes Leben lang erinnerst.

Schlussendlich geht es darum, wie Du mit den einzelnen Momenten umgehst und was Du aus Ihnen machst. Jeder Moment für sich hat das Potential, deine gesundheitlichen Potentiale und Ressourcen zu stärken.

\* weitere Informationen zur Anreise, den Anmelde- und Stornobedingungen erhältst Du unter [www.healthquarter.at/events](http://www.healthquarter.at/events)