Kooperationsveranstaltung
der Gesunden Gemeinden
Aspach-Höhnhart-Rossbach-St.Veit/I.

FRAUEN-GESUNDHEITSTAG

FRAU WERDEN - FRAU SEIN

Samstag,

06. April

GH Gramiller

Höhnhart

08:00 - 17:00 Uhr

EINTRITT FREI!

- ENTSPANNUNG
- FRÜHSTÜCK
- VORTRÄGE
- WORKSHOPS
- INFOSTÄNDE
- GESUNDHEITS-CHECK
- MODENSCHAU

Frauen.Leben.Gesund

Zahlreiche Studien belegen, dass Frauen neben den biologischen Unterschieden auch anderen psychosozialen Belastungsfaktoren ausgesetzt sind. Frauen haben deshalb auch andere gesundheitliche Bedürfnisse als Männer. Durch die Zunahme der Erwerbsquote steigt außerdem die Mehrfachbelastung.
Frauen übernehmen oftmals die Verantwortung in der Familie oder die Pflege von Angehörigen und laufen deshalb Gefahr, auf ihre eigene Gesundheit und die eigenen Bedürfnisse zu vergessen.
Besondere Gesundheitsbedürfnisse entstehen auch, da das Leben von Frauen in biologischen Abschnitten verläuft, wie die Entwicklung vom Mädchen zur Frau, zur Mutter und in weiterer Folge die Wechseljahre. Verbunden damit sind physiologische Veränderungsprozesse und große Anpassungsleistungen.

INFO-STÄNDE

- Stammtisch Pflegende Angehörige
- Venendruckmessung
- Blutdruck- & Blutzuckermessung
- Hör- & Sehtest
- Galileo-Training
- Naturkosmetik - Ringana
- Kräuterkunde
- Propolisprodukte & Honig
- Young Living Öle
- Räucherutensilien
- Beratung: Frau für Frau
- Keramik

Tagesprogramm:

08:00 Uhr	Workshop **"Yoga"** *Barbara Gerner*
08:30 - 09:30	**Frühstücksbuffet*** mit literarischem Ohrenschmaus
09:30 - 10:15	Workshop **"Beckenbodentraining"** *Maria Reisecker - Physiotherapeutin*
09:30 - 10:15	Workshop **"Klangschalen"** *Gerlinde Laschalt - Qi Gong-Trainerin*
10:30 - 11:15	Vortrag **"Wechseljahre - ein behandelbares Schicksal"** *Dr. Wolfgang Schachinger - Ayurveda, Allg. Mediziner*
11:30 - 12:15	Workshop **"Gedächtnistraining"** *Elfriede Stempfer - Gedächtnistrainerin*
11:30 - 12:15	Workshop **"Entschlacken mit Frühlingskräutern"** *Aloisia Putzinger - Kräuterpädagogin, TEH-Praktikerin*
12:15 - 13:15	**Möglichkeit zum Mittagessen*** (á la Carte)
13:15 - 14:15	Vortrag **"Lebensphasen einer Frau"** *Dr. Brigitte Fellner - Gynäkologin*
14:30 - 15:15	Workshop **"Schwangerschaft-Geburt"** *Michaela Baischer - Hebamme*
14:30 - 15:15	Workshop **"Tanz & Bewegung"** *Herta Tiefenthaler*
15:30 - 16:15	Vortrag **"Therapiemöglichkeiten zur Frauengesundheit"** *Dr. Günther Beck - Allg. Mediziner*
16:30	**Modenschau** Fachschule Mauerkirchen

* Zum Frühstück oder Mittagessen bitten wir um Anmeldung unter office@gasthof-gramiller.at oder 0676 / 123 456 789