

Kostenbeitrag: 24,00 € Tagungsbeitrag

15,00 € für Verpflegung

(Pauschale für Frühstück; Mittagessen mit Getränk, Kaffee)

Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung bekannt:

- 3 Workshops, die sie interessieren würden:**

2 davon können besucht werden, die Reihung erfolgt nach Anmeldetermin und wird bei der Veranstaltung bekannt gegeben.

Anmeldung bis spätestens
22.01.2015 in der
BK Murau: Tel. 03532 / 2168

und Einzahlung der
Tagungspauschale von 24,00 €
auf das LFI Konto
IBAN:
AT82 3823 8000 0001 2716
Kennwort: Gesundheitstag

lk
landwirtschaftskammer
steiermark

lk
landwirtschaftskammer
steiermark

Einladung zum

2. Gesundheitstag

für die ländliche Bevölkerung



**Gesund in meinem persönlichen
Umfeld**

„ganz normal – oder doch besser
glücklich“

**Am 29. Jänner 2015
in der FS Schloss Feistritz**

St. Peter am Kammersberg

F Die Feistritzerinnen

Die Bäuerinnen.

SOZIALVERSICHERUNGSANSTALT
DER BAUERN 

SOZIALVERSICHERUNGSANSTALT
DER BAUERN 

Programm:

8.15 Uhr Frühstück in der FS Feistritz

Beginn: 8.45 Uhr

Impulsreferate

- **Frau Dr. Waltraud Zika (Stolzalpe)**
Seelenhygiene
– bewusst auf die Psyche achten

- **Kabarett von Susanne Fischer und Erhard Reichsthaler**, Lebens- und Sozialberater. Heitere Betrachtungen von ernstesten Angelegenheiten
FÜR/ÜBER/UNTER/GEGEN/NEBEN/ MIT/EINANDER
Mit Schmunzeln, Lachen und Augenzwinkern werden die Facetten des alltäglichen „Wahnsinns“ durchleuchtet- vielleicht ist ja auch der ein oder andere Lichtblick dabei?

12.00 Uhr Mittagessen in der Fachschule

Am Nachmittag darf jeder

bei 2 Workshops mitmachen und zusätzlich 50 min. **in der Gesundheitsstraße** verbringen!

Workshops ab 13:10 Uhr

- (1) **Jeden Tag weniger ärgern ...**
Dr. Katrin Zechner

- (2) **Konflikte lösen**
Edi Ulreich

- (3) **„Nervennahrung mit Messer und Gabel“** – Stressverminderung durch gezielte Ernährung
Mag. Nicole Zöhrer

- (4) **Bodystyling** (bequeme Kleidung)
Jasmin Niederl, SVB

- (5) **„Joga - Einführung“**
Elisabeth Miedl

- (6) **Shiatsu – eine japanische Massagetechnik (Fingerdruck)** –
„Techniken zur Harmonisierung des Körpers gegenseitig ausprobieren“
(bequeme Kleidung)
Werner Eder

Gesundheitsstraße:

- **Versichertenberatung der SVB**

- **Hörtest** (Fa. Neuroth)

- **Körpergewicht** (Dr. Kerbl)

- **Biofeedback** (DI. Dr. Andreas Strempl)

- **Reaktionstest** (Mag. M. Schweiger)

- **Vorstellung: zwei Systeme eine Welt**
Edi Ulreich

- **Messung der Hauteigenschutzzeit**
DI Bernadette Müller

- **Gesunder Schlafplatz**
DI Mag. Anton Albrecher

16.15 Uhr Gemeinsamer Abschluss

16.45 Uhr Ende der Veranstaltung