



„Gerade in schwierigen Zeiten ist es wichtig, mental stark zu sein. Um dies auch sein zu können, ist es wesentlich, gut auf sich Acht zu geben. Mit den 1. Gesundheitswochen wollen wir Wege aufzeigen, die die mentale Gesundheit erhalten und fördern.“

Gesundheitskoordinator Patriz Pichlhöfer



Kostenbeitrag für einen guten Zweck.

Bei jeder Teilnahme an einer Veranstaltung im Rahmen dieser zwei Wochen gibt es einen Kostenbeitrag von € 5.- Die Einnahmen werden an die regionale Hilfsaktion „Leib & Söl“ gespendet.



Gewinnspiel

Hauptpreis: OPTIMUMSchnupperpaket inkl. drei Nächte im Quellenhotel, Gesundheitscheck, Massage, Betreuung durch die OPTIMUM @ - Coaches und Vitalmonitor® im Wert von € 590.- Nähere Infos auf www.heiltherme.at/optimum!

20% auf den Thermeneintritt bei Buchung im Onlineshop mit dem Promotioncode „vorau“! (gültig 01.03. - 30.04)



Anmeldung powered by SEADEV Studios

Melden Sie sich online auf www.vorau.at unter „Gesundheit & Soziales“ oder telefonisch unter 03337 2228-313 an.



Informationen

Patriz Pichlhöfer
Gesundheitskoordinator & Gesundheitsförderer
☎ 03337 2228-313 oder 0664 88 747 201
✉ gesundheit@vorau.gv.at
🌐 vorau.at unter „Gesundheit & Soziales“



Gesundheitswochen im der Oststeiermark

17. bis 31. März 2023



Thema: Mentale Gesundheit

” Nutze unsere Angebote bei den **1. Oststeirischen Gesundheitswochen** zum Thema „**Mentale Gesundheit**“ zur Förderung deiner Gesundheit und deines Wohlbefindens. “



Kooperationspartner





„Die Gesundheit ist das Kernthema unserer Gemeinde und unserer Region. Mit den Gesundheitswochen setzen wir einen weiteren bedeutenden Baustein für die Gesunde Region Voralpe.“ Bürgermeister Patriz Rechberger



„Gesundheit ist die erste Pflicht im Leben“, wusste schon der irische Schriftsteller Oscar Wilde. Welche große Bedeutung diese Feststellung beikommt, hat sich in den vergangenen Jahren mehr denn je zuvor gezeigt. Es freut mich sehr, dass mit den 1. Oststeirischen Gesundheitswochen in der Gesunden Region Voralpe das Thema „Mentale Gesundheit“ aufgegriffen wird, um somit für zukünftige Belastungen gut gerüstet sein zu können.

Landesrätin Dr.ⁱⁿ Juliane Bogner-Strauß

Programm vom 17. bis 31. März 2023

**Freitag
17. März**
19.00 –
20.30 Uhr

ERÖFFNUNG durch Bürgermeister Patriz Rechberger A KF
GESUNDHEIT IN DEINER HAND - Impulsvortrag
Dr.ⁱⁿ med. Katharina Dunst & Mag. Patriz Pichlhöfer MA
Räumlichkeiten - Stift Voralpe

**Samstag
18. März**
09.30 –
10.30 Uhr

ENTSPANNUNGSTRAINING: PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSEN A KB BT
(Progressive Muskelrelaxation) - **Praktische Übung**
Mag. Patriz Pichlhöfer MA (Sport- u. Bewegungswissenschaftler, med. Trainingstherapeut, Gesundheitskoordinator & -förderer)
Mehrzwecksaal - Mittelschule Voralpe

**Montag
20. März**
19.00 –
20.30 Uhr

BLICKRICHTUNG WOHLBEFINDEN A KB
Impulsvortrag
Mag. Robert Gürtler (Gesundheits- & Klinischer Psychologe)
Räumlichkeiten - Stift Voralpe

**Mittwoch
22. März**
19.00 –
20.30 Uhr

ZEIT FÜR MICH - IDEEN & TIPPS FÜR MEHR SELBST-ORGANISATION UND SELBSTFÜRSORGE - Impulsvortrag A KB
Mag. Patriz Pichlhöfer MA
Räumlichkeiten - Stift Voralpe

**Donnerstag
23. März**
19.00 –
20.30 Uhr

UMGANG MIT ZWISCHENMENSCHLICHEN KONFLIKTEN A KB
Impulsvortrag
Mag.^a Melanie Carmen Punz (Mediatorin)
Räumlichkeiten - Stift Voralpe

**Samstag
25. März**
18.30 –
20.00 Uhr

PRAKTISCHE EINFÜHRUNG IN DIE MEDITATION A KB BT
Praktische Übung
Mag. Peter Sallegger (Apotheker, 20 Jahre - Meditationspraxis)
Bewegungsraum - Musikschule Voralpe

**Montag
27. März**
19.00 –
20.00 Uhr

MENTAL FIT: ÜBUNGEN UND TIPPS FÜR MEHR WOHLBEFINDEN - Praktische Übung A KB BT
Mag. Robert Gürtler (Gesundheits- & Klinischer Psychologe)
Räumlichkeiten - Stift Voralpe

**Mittwoch
29. März**
19.00 –
20.30 Uhr

ENTSPANNUNGS- UND ACHTSAMKEITSTRAINING A KB BT
Praktische Übung
Mag.^a Sonja Romirer-Maierhofer (Wirtschaftspädagogin & Dipl. Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin)
Räumlichkeiten - Stift Voralpe

**Donnerstag
30. März**
19.00 –
20.30 Uhr

SCHLAF GUT! - WEGE ZU EINEM GESUNDEN SCHLAF A KB
Impulsvortrag
Mag.^a Marion Kronberger (Gesundheits- & Klinische Psychologin)
Räumlichkeiten - Stift Voralpe

**Freitag
31. März**
19.00 Uhr

GEWINNSPIEL - Preise der Heiltherme Bad Waltersdorf A KF
ABSCHLUSSWORTE von Bürgermeister Patriz Rechberger und Landesrätin Dr.ⁱⁿ Juliane Bogner-Strauß
AUSKLANG mit regionalen Köstlichkeiten
Räumlichkeiten - Stift Voralpe
Anmerkung: Beim Gewinnspiel besteht Anwesenheitspflicht.

KF Kostenfrei KB Kostenbeitrag: € 5.-

A Anmeldung erforderlich BT Begrenzte Teilnehmeranzahl