Zugestellt durch post.at
Postentgelt bar bezahlt

Amtliche Mitteilung

Erscheinungsort Lichtenberg
Verlagspostamt 4040 Linz, Donau

Die Gemeinde Lichtenberg lädt ein zum

Langen Abend der Gesundheit

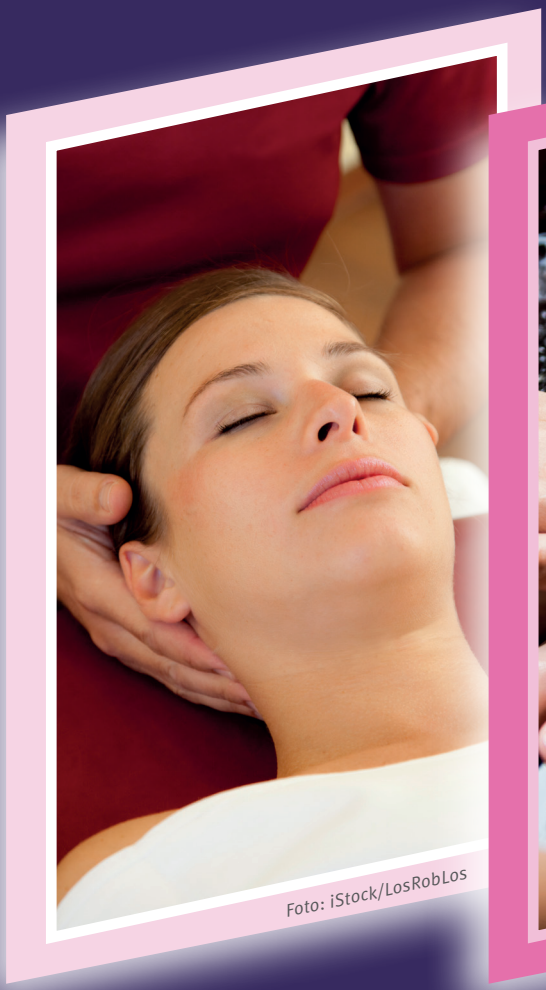

Foto: iStock/LosRobLos

Foto: Shutterstock/Rawpixel.com

Foto: AdobeStock/jozefklopacka

Freitag, 18. September 2020
16:00 - 22:00 Uhr

im Gemeindezentrum Lichtenberg

Gesunde Gemeinde
www.gesundes-oberoesterreich.at

Lichtenberg
naturnah . stadtnah

Vorwort

Ein Abend nur für Sie – für Körper, Geist und Seele. Der **Lange Abend der Gesundheit** steht ganz im Zeichen der Gesundheit für Mann & Frau, Jung & Alt und wird im Rahmen der Gesunden Gemeinde angeboten. Gerade in so herausfordernden Zeiten wie diesen ist es umso wichtiger auf unsere Gesundheit, insbesondere auf unser Immunsystem, zu achten. An diesem Abend können Sie aus einem umfangreichen Angebot an Vorträgen, Schnupperworkshops und Aktivitäten wählen. Diese werden von Unternehmern aus dem Gesundheitsbereich, die in und um Lichtenberg tätig sind, angeboten.

Wenn Sie schon immer mal wissen wollten, was sich hinter Begriffen wie Cranio Sacral, Strömen, Bowen, Yin Yoga, Meditation, Akupressur und dergleichen verbirgt, werden Sie hier bestens aufgeklärt.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen und einen spannenden **Abend der Gesundheit**! Es besteht Maskenpflicht (COVID-19).

Sabine Schardtmüller
ÖVP-Frauen Obfrau

Bürgermeisterin **Daniela Durstberger**
Obfrau Kultur- und Familienausschuss

Daniela Kitzmüller
Vitalzentrum Lichtenberg

Gemeinsam sind wir STARK für Menschen in Notlagen

Der **Reinerlös** (freiwillige Spenden) dieser Veranstaltung kommt ausschließlich **Lichtenberger Familien in Notlagen** zugute. Mit Ihrer Unterstützung schaffen Sie es, Familien, denen es nicht so gut geht, ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern und vielleicht können Sie mit Ihrer Spende dazu beitragen, dass ein langersehnter Wunsch in Erfüllung geht.

Alle Mitwirkenden (Organisatoren, Aussteller, Therapeuten und Dienstleister) stellen ihre Leistung und ihr Fachwissen an diesem Abend **honorarfrei** zur Verfügung.

Fotos: AdobeStock/fizkes, AdobeStock/edwardderuile

Unsere Aussteller

Folgende Aussteller präsentieren während des gesamten Abends **im Gemeindezentrum (Foyer)** ihre Produkte und Dienstleistungen:

- GUUTES aus Lichtenberg, Direktvermarkter
- Naturprodukte, Gertraud Eichinger
- Waldstein - Faszination Hören, Waldstein Hörgeräte OG
- Mom in Balance, Mag. Barbara Meyer-Blaschegg
- SelbA - Selbständig im Alter, Veronika Leiner
- Wohlfühlbehandlungen zum Kennenlernen, Inge Durstberger (Cranio Sacral, Bowentech)
- Massage - NEU in Lichtenberg, Gregor Aufreiter
- Swim4you- Marina Schwarz
- Honig- und Propolisprodukte, Imkerverein Neulichtenberg - Bienenpoint
- Schönheitsprodukte, Daniela Kitzmüller
- Multikraft Produktions- und HandelsgesmbH , Effektive-Mikroorganismen
- Herzkraftleben-Ernährung-Atmung-Bewegung-Intuition, Désirée Safnauer
- Cranio Sacral Therapie-Lerntraining, Brigitte Johanna Himmelbauer
- Informationsstand Senioren aktiv, Seniorenbund Lichtenberg
- Pandocs GmH - Vorstellung der Gesundheits-App, die spielerisch zu einem gesunden Lebensstil

Als Besucher dieser Veranstaltung stimmen Sie der Verwendung von Fotos, welche an diesem Tag aufgenommen werden, für Online- und Printmedien zu.

Programm

16:00 Uhr	**Begrüßung durch** **Bürgermeisterin Daniela Durstberger** und **NR Claudia Plakolm** i.V. von LH-Stv. Mag. Christine Haberlander
ab 16:15 - **21:30 Uhr**	**laufende Workshops/Vorträge/persönliche Beratungsgespräche** in den Räumen 1, 2 und 3 im Obergeschoß des Gemeindezentrums
17:00 - **ca. 19:00 Uhr**	**Vorlesezeit für Kinder** Eine Lesepatin fesselt die Kids mit ihren spannenden Abenteuer-Geschichten in der Bibliothek Lichtenberg (Raum 4)

Während der gesamten Veranstaltung sorgen die **Lichtenberger Bäuerinnen** beim **Xund & Guad-Stand** für‘s leibliche Wohl.

Leitner
Eier • Nudeln • Geschenkspakete mit regionalen Schmankerln
Gramastettner Str. 10, 4040 Lichtenberg
Tel.: 07239 / 6317, E-Mail j.g.leitner@aon.at
www.leitner-ei.at

Schwarz
0699 / 10057109
sd.schwarz@outlook.com
wildprodukte-schwarz.at

Fleischiges vom Teuschingerhof
AB-HOF-VERKAUF
Margit & Roland Kogler
Asbergring 47
4040 Lichtenberg
Mobil: 0680 - 122 48 92
Telefon: 07239 - 51 018

ECHT
EDELBRAENDE
LIKOERE
FRIZZANTE
MOST
holzbauerngut.at

ERLESENES VOM HOLZBAUERNGUT

Aktivvorträge & Workshops

Im **Gemeindezentrum - Saal 1** (1. OG):

Zeit	Vortrag/Workshop
16:15 - 17:00 h Dauer: 45 min	**Vortrag: Homöopathie bei Kindern** Referentin: Dr. Rosemarie Brunnthaler-Tscherteu
17:15 - 18:00 h Dauer: 45 min	**Workshop: Stricke deinen Lebensfaden „SelbA“ weiter** Leitung: Veronika Leiner
18:00 - 18:30 h Dauer: 30 min	**Vortrag: Burnout-Prävention - raus aus dem Stress, rein in die Energie** Referentin: Mag. Dr. Bettina Telfser
18:30 - 19:00 h Dauer: 30 min	**Vortrag: Physiotherapeutische Behandlung von Skoliose nach Schroth** Referenten: Kerstin Siemens, Andrea Binder-Schreitl
19:00 - 19:45 h Dauer: 45 min	**Workshop: Frauenkräuter - Herstellung von Menstruations- oder Wechseljahre-Tinktur** Leitung: Gertraud Eichinger
20:00 - 20:30 h Dauer: 30 min	**Vortrag: Impulse für eine gute Zukunft trotz Krise** Referentin: Christina Binder, MSc.
20:30 - 21:00 h Dauer: 30 min	**Vortrag: Effektive Mikroorganismen - kleine Helfer mit großer Wirkung** Referentin: Mag. Dr. Erika Rokita

Im **Gemeindezentrum - Saal 2** (1. OG)

Zeit	Vortrag/Workshop
16:15 - 17:00 h Dauer: 45 min	**Vortrag: Was braucht es für ein fittes und zufriedenes Leben im Alter?** Referent: Dr. Karl Mayr (Internist)
17:15 - 17:45 h Dauer: 30 min	**Vortrag: Wenn du dich nicht aufhältst, hält dich niemand auf! Wie du alte Muster loslässt und neu durchstarten kannst.** Referentin: Mag. Sabine Gebetsroither
18:00 - 18:45 h Dauer: 45 min	**Workshop: Strömen** Leitung: Susanne Jarolim
19:00 - 19:30 h Dauer: 30 min	**Vortrag: Brustkrebsvorsorge** Referent: Dr. Gerhard Haudum
20:00 - 20:30 h Dauer: 30 min	**Vortrag: Balsam für die Kinderseele** Referentin: Evelyn Enzenhofer
21:00 - 21:30 h Dauer: 30 min	**Workshop: Happy Dancing - Tanz dich gesund und glücklich** Leitung: Bettina Reisinger

Aktivvorträge & Workshops

Im **Gemeindezentrum - Saal 3** (1. OG):

Zeit	Vortrag/Workshop
16:15 - 17:00 h Dauer: 45 min	**Workshop: Yin Yoga und die Kunst des Loslassens** Leitung: Sabrina Altenberger
17:00 - 17:45 h Dauer: 45 min	**Workshop: Die Heilkraft der Atmung** Leitung: Mag. Barbara Dirnberger
18:00 - 18:30 h Dauer: 30 min	**Workshop: Energie tanken für den Alltag** Leitung: Mag. Sabine Gebetsroither
18:30 - 19:15 h Dauer: 45 min	**Workshop: Auf meinen Körper hören - verbesserte Körperwahrnehmung durch Meditation** Leitung: Manuela Stal
19:15 - 20:00 h Dauer: 45 min	**Workshop: Bewegte Meditation - Aufgestautes durch Bewegung und Atemtechniken abschütteln und dadurch einen zentrierten und meditativen Zustand erlangen** Leitung: Désirée Safnauer
20:00 - 20:45 h Dauer: 45 min	**Workshop: Warum ein kräftiger Beckenboden so wichtig ist** Leitung: Kerstin Siemens (Physiotherapeutin)

Sooösb
Ortsgruppe Lichtenberg

Pandocs

swim4you
by Marina Schwarz
•www.swim4you.at, •marina.schwarz@gmx.at

Soul Voyage

waldstein
Faszination Hören

MOM IN BALANCE

SelbA®
SELBSTSTÄNDIG IM ALTER

Begleitung · Aufstellung · Meditation

Manuela Stal
Dipl. Lebensberaterin

mobil: +43 (0) 660 52 969 22
web: www.wegbegleiterinnen.at
email: vertrauensvoll@manuelastal.at

HERZkraftLEBEN

Integrale
STRÖM-AKADEMIE
Jarolim & Jarolim Ausbildung • Weiterbildung OG

Praxis für PHYSIOTHERAPIE
Kerstin Siemens

PHYSIOTHERAPIE GRAMASTETTEN
Andrea Binder-Schreitl
Physiotherapeutin
Marktstraße 32
4201 Gramastetten
Tel.: 0650 / 21 15 133
office@physio-gramastetten.at
www.physio-gramastetten.at

Mag. Sabine Gebetsroither
Beratung. Coaching. Training.
+43 664 82 41 044
office@entwicklung-begleiten.at
www.entwicklung-begleiten.at

* Wir schwärmen für Bienen *
IMKERVEREIN
NEULICHTENBERG
seit 1918

Dr. med.univ.
Rosemarie Brunnthaler-Tscherteu
Ärztin für Allgemeinmedizin
4020 Linz, Industriezeile 4/2
Tel./Fax: 0732 / 77 70 15

Gertis Kräuterparadies e.U.
Gertraud Eichinger
Getzing 3, 4122 Arnreit
Mobil: 0676/61 01 774
E-Mail: gerti.eichinger@gmx.at

Dr.Haudum
Facharzt für Radiologie
Ärztezentrum West
Schiffmannstrasse 7
4020 Linz / Öd
www.radiologie-haudum.at
Öffnungszeiten
Mo Mi 7:30-17:00
Di Do 7:30-16:00
Fr 7:30-12:00
Tel 0732/384047

multikraft

BETTINATELFSER
VERÄNDERUNGSCOACHING

oövp Frauen
LICHTENBERG

LEGASTHENIE
ERKENNEN

CRANIO SACRAL | BOWEN
Inge Durstberger

Christina Binder, Msc
DIPL. PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

Daniela
Kitzmüller
KOSMETIK-FACHINSTITUT

Gregor Aufreiter
Masseur
Aichbergerweg 26, 4040 Lichtenberg
www.masseur-aufreiter.at

Evelyn Enzenhofer
Lebensberatung - Familienstellen - Supervision - Kinesiologie
www.evelynenzenhofer.at

mag.a
barbara
dirnberger
www.barbara-dirnberger.at

Langer Abend der Gesundheit

für **Mann & Frau, Jung & Alt!**

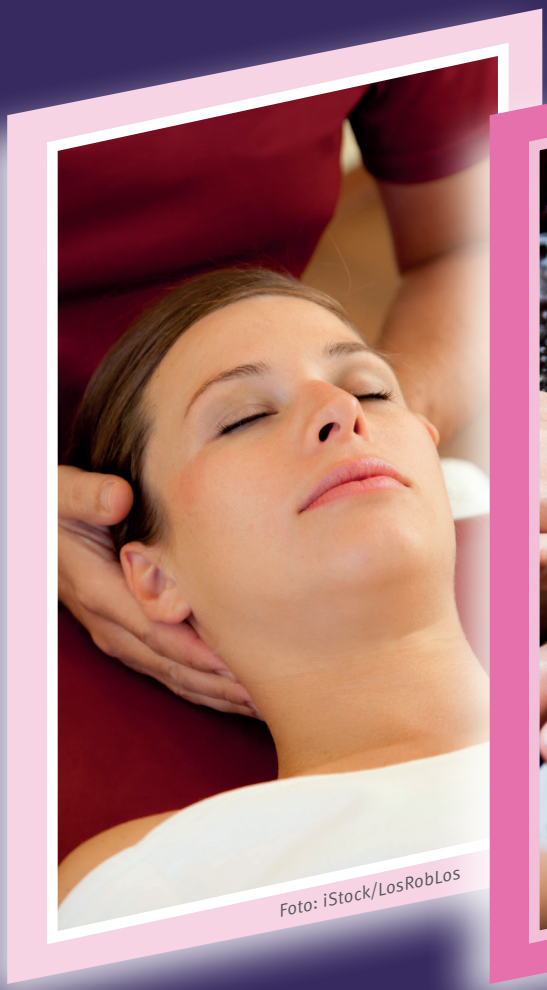

Foto: iStock/LosRobLos

Foto: Shutterstock/Rawpixel.com

Foto: AdobeStock/Jozefklapacka

Freitag, 18. September 2020
16:00 - 22:00 Uhr

im **Gemeindezentrum Lichtenberg**

Diese Veranstaltung präsentiert die Gemeinde Lichtenberg

Lichtenberg
naturnah . stadtnah

Impressum:
Medieninhaber und Herausgeber/Redaktion: Gemeinde Lichtenberg, Am Ortsplatz 1, 4040 Lichtenberg, www.lichtenberg.ooe.gv.at, Fotos: Gemeinde Lichtenberg, privat, Rest namentlich gekennzeichnet, Druck: X-Files, Gewerbezeile 14, 4040 Lichtenberg. Herstellungs-/Erscheinungsort: 4040 Lichtenberg. Im Sinne einer besseren Lesbarkeit der Texte werden personenbezogene Hauptwörter nur in einer geschlechterspezifischen Formulierung angeführt, sie richten sich an Frauen und Männer gleichermaßen.