

# LAK

# Gesundheitstag



**Motivation, Leidenschaft & Sinn**

Vortrag von Mag. Sandra Simon-Jerard



**Yoga-Workshop**

Mag. Eva Kuba



**Gesundheit beginnt im Darm**

Mag. Angela Mörixbauer



**Gesundheitsstraße**

mit verschiedenen Stationen

**Di, 30. Mai 2017**

**Grandhotel NÖ-Hof**

**2821 Lanzenkirchen**



# 6. NÖ LAK Gesundheitstag

**Programmablauf bzw. Stationen:**

**Beginn: 8.30 Uhr**

## **Motivation, Leidenschaft und Sinn – Mit dem Fahrrad durch 3 Kontinente**

### **Gemeinsamer Vortrag von Ex-Radrennfahrerin Mag. Sandra Simon-Jerard**

Sie berichtet von ihren Erfahrungen, die sie auf drei interkontinentalen Radtouren gesammelt hat. Mit dem Mountainbike hat sie Afrika, Asien und Südamerika durchquert. Diese Extremerfahrungen haben ihr Verständnis von Motivation maßgeblich geprägt: „Es ist die Leidenschaft, die uns stetig vorantreibt! Und es ist der Sinn, den wir in unserem Leben erkennen, der ausschlaggebend für unsere psychische Gesundheit ist!“ In der Zwischenzeit ist die gebürtige Krumbacherin Klinische- u. Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin und Autorin von mehreren Büchern.

## **Bewegen und Entspannen mit YOGA**

### **Workshop mit Mag. Eva Kuba, Yogalehrerin**

Yoga ist eine sehr wertvolle Methode zur Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele. Haltungsschäden können gelindert und Heilungsprozesse unterstützt werden.

Durch sanfte und aktivierende Körperübungen, behutsame Atemübungen und Entspannungstechniken bekommen Sie ein besseres Gefühl für Ihren Körper. Sie begegnen den Herausforderungen des Alltags mit wesentlich mehr Kraft, innerer Ruhe und Gelassenheit.

*„Tue deinem Leib Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“* Teresa von Avila

## **Gesundheit beginnt im Darm**

### **Workshop mit Mag. Angela Mörixbauer**

- Darm und Darmflora erledigen vielfältige Aufgaben
- Welche Bedeutung hat unsere Ernährung für die Darmgesundheit?
- Darm und Psyche – unser „Bauchhirn“
- Praxistipps für eine gesunde Darmfunktion

## **Gesundheitsstraße**

**AUVA** – Messung des Hautschutzes mit dem Dermalux-Gerät

**Fit2Work** – Beratung rund um das Thema Gesundheitsprävention

**NÖ Gesundheits- und Sozialfonds** - Initiative „Tut gut!“

Körperstabilitätstest (MFT): misst Gleichgewicht und Ungleichheiten der Muskulatur

Bioelectrical Impedance Analysis (BIA): Messung von Wasser, Fett, Muskel- u. Organzellenmasse, Knochen- und Bindegewebe

Spinal Mouse: Misst Haltung, Beweglichkeit und Stellung der Rückenwirbel

**Hilfswerk Wr. Neustadt** – Blutdruck-, Blutzucker-, Cholesterinmessung und Lungenfunktionstest

**Krebshilfe NÖ** – Vorsorge und Beratung

**Neuroth** – Unverbindliche Beratung rund ums Thema Hören + kostenloser Hörtest

**Anmeldung: [www.landarbeiterkammer.at/noe](http://www.landarbeiterkammer.at/noe)**

**Kosten: EUR 15,-**

**Für berufstätige Kammermitglieder**