FIT DURCH UNSER GMOA

Gesundheitstraining der Gemeinde Schönau a. Königssee

#Fiebern #Fasten #FrischeLuft – [Wunder]Mittel der Natur

PROGRAMM2024

Stärk Deine Immunität

mit Erkältungsprodukten von dm

Über 900 Gesundheitsprodukte
gibt's in Deinem dm-Markt:
Triftplatz 4
83471 Schönau am Königssee

dm
HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

traditionell ist der Jahresbeginn die Zeit der guten Vorsätze. Deshalb ist es uns als Gemeinde Schönau a. Königssee zum achten Mal ein Anliegen, unsere Gesundheitswochen „Fit durch unser Gmoa" anzubieten. Endlich, nach drei Jahren finden die Veranstaltungen alle wie gewohnt live vor Ort statt. Nach reiflicher Überlegung haben wir uns dazu entschieden, die Veranstaltungen nicht mehr online zu übertragen. Das Gemeinschaftsgefühl beim Fasten ist zuhause einfach nicht zu ersetzen, auch wenn es in vielen Fällen mit Sicherheit die Teilnahme erleichtert hat.
Unter dem Motto „Fasten, Fiebern, Frische Luft – (Wunder) Mittel der Natur" erwartet Sie von 15. bis 28. Januar wieder ein abwechslungsreiches, informatives und hilfreiches Programm, um den guten Vorsätzen Taten folgen zu lassen. Zusätzlich bietet das Scheinfasten ohne großes Hungern einige Vorteile: Zellen werden erneuert und verjüngt, Bauchfett wird reduziert, genauso wie das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes und Alzheimer.
Besonders möchte ich Frau Dr. med. Caren Lagler und unserem Team der Tourist-Information danken, die immer mit Herzblut Planung, Organisation und Durchführung des Gesundheitstrainings übernehmen. Natürlich gilt mein besonderer Dank auch allen mitwirkenden Therapeut*innen, Übungsleiter*innen und Sponsoren, die die Umsetzung dieses Projekts auch dieses Jahr wieder ermöglichen.
Abschließend bleibt mir, Ihnen eine erfolgreiche Teilnahme an „Fit durch unser Gmoa 2024" zu wünschen, viel Spaß beim Fasten, den Vorträgen und Übungen, sowie den Spaziergängen. Genießen Sie, liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die zwei Wochen „Fasten, Fiebern, Frische Luft" und erneuern Sie nicht nur Ihre Zellen, sondern auch Ihr Lebensgefühl.

Ihr 1. Bürgermeister
Hannes Rasp

Inhaltsverzeichnis

Programm. . . . . Seite 5 - 22

Impressum . . . . . Seite 8

Haftungsausschusserklärung . . . . . Seite 23

Mitwirkende 2024. . . . . Seite 24/25

Für alle Vorträge/Kurse gilt:

- Anmeldung nur über das Anmeldeformular auf fitdurchunsergmoa.de/anmeldung.
- Alle Vorträge und Kurse finden ausschließlich im Veranstaltungssaal, 2. Stock im Rathaus Unterstein, Schönau a. Königssee statt.
- Der Preis pro Vortrag/Kurs beträgt 4.- €. Einige Vorträge/Kurse sind kostenlos, dies ist dann auf der jeweiligen Seite im Programmheft vermerkt. Bei manchen Kursen fällt ein zusätzlicher Unkostenbeitrag an. Bitte passendes Bargeld zur Veranstaltung mitbringen.
- Die Bezahlung der Vorträge/Kurse läuft über Wertmarken, welche in der Tourist-Information erhältlich sind. Solltet Ihr keine Wertmarke haben, könnt Ihr im Notfall auch vor Ort in bar bezahlen.
- Solltet Ihr an dem Tag des Vortrages/Kurses verhindert sein, gebt der Tourist-Information bitte so bald wie möglich Bescheid, damit Interessierte nachrücken können.
- Bei Fragen meldet Euch gerne unter T +49 8652 1760 bei uns in der Tourist-Information Schönau a. Königssee.

Auf den Kurs bezogene Informationen und Hinweise

Treffpunkt, außerhalb des Veranstaltungssaals

Kurskosten

Legende

Montag, 15.01.2024

18:30 Uhr

ERÖFFNUNGSABEND

mit Dr. Caren Lagler

Nach einem Grußwort des ersten Bürgermeisters Hannes Rasp und den technischen und organisatorischen Erläuterungen durch den Tourismusleiter unserer Gemeinde Franz Punz starten wir gemeinsam in unser Gesundheitstraining „Fit durch unser Gmoa“. Wir freuen uns, Euch dieses Jahr wieder ausschließlich „live und in Farbe“ bei uns im Vortragssaal der Gemeinde Schönau am Königssee begrüßen zu dürfen. Legen wir heute Abend schon mit unserem diesjährigen Thema „#Fasten #Fiebern, #Frische Luft - [Wunder] Mittel der Natur“ los: Frau Dr. Caren Lagler erklärt kurz, wie unsere diesjährige Scheinfastenkur funktioniert, was Ihr dafür einkaufen müsst und welche bereits im Haushalt vorhandenen Lebensmittel Ihr tief im Garten vergraben solltet.
Dann werden wir unsere diesjährigen Referenten* vorstellen: An jedem Wochentag gibt es mittags um 12:00 Uhr einen betreuten Mittagsspaziergang.
Für die Programmpunkte ab 17:00 Uhr haben wir ganz tolle Referenten gefunden, die wir Euch am Eröffnungsabend kurz vorstellen wollen, bzw. die ihre eigene Veranstaltung selber vorstellen werden. Eines sei hier schon verraten: So ein abwechslungsreiches, vielfältiges und tiefenentspanntes Programm haben wir selten gehabt...

kostenlos

Dienstag, 16.01.2024

12:00 Uhr

MITTAGSSPAZIERGANG

mit Stefanie Kohl

Gemeinsam gehen wir ein Stückerl, bis wir leicht am Schwitzen sind und zum Abschluss werden wir die Füße mal ins kalte Wasser in der Kneippanlage am Rathaus stecken.

vor dem Haupteingang des Rathaus Unterstein

kleines Handtuch, warme Socken, ggf. Walking-Stöcke

kostenlos

17:00 Uhr

"IMMUNSTÄRKER"

mit Elke Schneider

Fit durch die kalte Jahreszeit. Mit den Schätzen, die wir in unserer Natur oder auch in unserer Küche zur Verfügung haben, erfahren wir, wie wir unser Immunsystem für die Erkältungszeit wappnen können. Warum sind Bitterkräuter so wichtig für unser Immunsystem?
Was steckt hinter der Wirkweise von Oxymel? Mit Hilfe des Thermomixes bereiten wir einen Immunshot aus heimischen Kren zu.

4.-

18:30 Uhr

#FASTEN

mit Dr. Caren Lagler

Scheinfasten – oder: Ich tu einfach nur so, als würde ich hungern!
Was ist Scheinfasten? Anders als beim klassischen Heilfasten, dürfen beim Scheinfasten auserwählte und leckere Lebensmittel gegessen werden. Das ist schon mal die erste gute Nachricht. Beim Scheinfasten wird der Körper also „nur" in eine Art Fastenzustand gebracht, ganz großes Hungern ist dazu nicht notwendig. Das Bauchfett wird reduziert, Zellen erneuern und verjüngen sich, das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes und Alzheimer wird reduziert. Das ist die zweite gute Nachricht! Die dritte gute Nachricht ist, dass es eigentlich sofort losgehen kann.

kostenlos

20:00 Uhr

STILLE ENTZÜNDUNGEN - DIE UNSICHTBARE GEFAHR

mit Josef Strohmayer

Ist Ihnen bewusst, dass fast alle Erkrankungen und Beschwerden den gleichen Ursprung haben? Mehr Infos zu diesem Thema wie man sich schützen kann, gibt es bei diesem Vortrag mit Schwerpunkt Zellgesundheit vom Arzt Dr. Josef Strohmayer.

4.-

12:00 Uhr

MITTAGSSPAZIERGANG

mit Danuta Michalczyk

Gemeinsam gehen wir ein Stückerl, bis wir leicht am Schwitzen sind und zum Abschluss werden wir die Füße mal ins kalte Wasser in der Kneippanlage am Rathaus stecken.

vor dem Haupteingang des Rathaus Unterstein | *kleines Handtuch, warme Socken, ggf. Walking-Stöcke* | *kostenlos*

17:00 Uhr

HEILSAME WICKEL UND AUFLAGEN IM FAMILIENALLTAG MIT KINDERN

mit Christa Gabel

Wickel und Auflagen können als sanfte und ganzheitlich wirkende Heilmethode bei Erkältung, Mittelohrentzündungen, Fieber und vielen anderen Beschwerden eingesetzt werden. Ebenso können sie einen gesunden Schlaf fördern. In diesem Kurs erfahren Sie das Know-how, um Wickel und Auflagen erfolgreich anzuwenden. Im Praxisteil wird die fachgerechte Zubereitung und Durchführung und das benötigte Material demonstriert. Sie werden zudem informiert über die Anwendungsdauer, eine evtl. Nachbehandlung und /oder Kontraindikationen. Die Referentin zeigt die Anwendungen anhand von Babypuppen.

Zu dem Kurs dürfen junge Eltern gerne ihre Säuglinge (im Tragetuch oder Kinderwagen) mitbringen. | *4.-*

18:30 Uhr

DIÄTEN - DIE LÖSUNG ODER DAS PROBLEM?

mit Daniela Strobl

Viele Menschen wünschen sich ein gesundes Körpergewicht und Diäten sind dabei oft das Mittel der Wahl. Doch stellt sich die Frage, ob Diäten wirklich die langfristige Lösung für eine nachhaltige Gewichtsabnahme sind oder ob sie eher Teil des Problems werden können. In diesem Vortrag werfen wir einen Blick auf verschiedene Arten von Diäten, von ihrer Wirksamkeit bis zu ihrer Auswirkung auf die Gesundheit.

4.-

20:00 Uhr

ENTSPANNUNGS-YOGA MIT DEA

mit Andrea Beran

Eine regelmäßige Auszeit für Körper und Geist hilft dir, deine Abwehrkräfte zu unterstützen und somit auch fit zu bleiben. Bei meinem ganzheitlichen Yoga werden zusätzlich zu den Körperübungen auch Atemübungen, Meditation und weitere Techniken eingebaut, wobei sowohl dein Körper, als auch dein Geist Erholung finden.

Yogamatte, Sitzkissen, dünne Decke, evtl. Socken, gemütliche Kleidung — *4.-*

Impressum

Erstellung des Programmhefts, Koordinierung und Betreuung der Kurse und Vorträge: Tourist-Information Schönau a. Königssee.

Information Tourist-Information Schönau a. Königssee
Rathausplatz 1, 83471 Schönau a. Königssee
T +49 8652 1760
tourismus@koenigssee.com

Anmeldung Über das Anmeldeformular auf
fitdurchunsergmoa.de/anmeldung

12:00 Uhr

MITTAGSSPAZIERGANG "'DER WALD TUT GUT"

mit Evi Hajek

Wald-Zeit ist Zeit für unser Wohlbefinden. Im Wald hat es eine angenehme Temperatur, eine ruhige Atmosphäre heißt uns willkommen und in der Stille nehmen wir leise Töne der Natur wahr. Wir begegnen dem Wald mit allen Sinnen, genießen die intensiven Farben, fühlen das weiche Moos und atmen die klare, reine Luft. Unser Körper und unsere Seele kommen zur Ruhe, unser Immunsystem wird gestärkt, Stress wird abgebaut, das Herz wird kräftiger, unser Schlaf und unsere Laune werden besser und wir entspannen und werden konzentrierter.
Bei dem Wald-Spaziergang machen wir einige Atem- und Meditationsübungen und erleben den Wald einmal mit ganz anderen Augen.

vor dem Haupteingang des Rathaus Unterstein — *ggf. Walking-Stöcke* — *kostenlos*

17:00 Uhr

EMDR-TRAUMATHERAPIE

mit Manuela Santner

EMDR ist eine äußerst effektive Traumatherapie, bei der durch bilaterale Stimulation (Augenbewegungen, Tapping oder abwechselnde Audiotöne) belastende Erinnerungen nachverarbeitet werden. Diese Stimulation unterstützt das Gehirn, die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Aber es müssen keine schweren Traumata sein. Auch belastende Alltagsthemen können erfolgreich behandelt werden und das mit der richtigen Technik sogar in Eigenregie.

Buntstifte — *4.-*

Fit durch unser Gmoa — fit_durch_unser_gmoa — Fit durch unser Gmoa

18:30 Uhr

#FIEBERN

mit Dr. Caren Lagler

„Gebt mir die Macht, Fieber zu erzeugen, und ich heile jede Krankheit“. Schon vor etwa 2.500 Jahren wusste der griechische Philosoph Parmenides von den positiven Effekten des Fiebers. Heutzutage verstehen wir leider das Fieber oftmals als Krankheit und unterdrücken es so schnell wie möglich mit einer fiebersenkenden Tablette oder bei unseren Kindern mit einem Fiebersaft. Dabei wäre es jetzt gerade nach der Pandemie mit ihren vielen Long Covid Patienten, den zunehmenden Depressionen und Krebserkrankungen, der ausgeprägten Infektanfälligkeit und den vielen Allergien in der Bevölkerung richtig gut, Fieber zuzulassen oder sogar regelmäßig und aktiv die Körpertemperatur zu erhöhen und ordentlich zu schwitzen.
Wie das gehen könnte, zeigen wir Euch heute Abend.

kostenlos

20:00 Uhr

ATEM-REISE DURCH DEN KÖRPER

mit Karin Brandner

Wir reisen in Gedanken durch unseren Körper und richten unsere Aufmerksamkeit nach innen. Mit Atemübungen nehmen wir uns selbst bewusst wahr und spüren in uns hinein. Mit dieser Übung entspannen wir alle Körperteile, stärken die Körperwahrnehmung und lassen los, was uns belastet.

Matte, Decke, bequeme Kleidung — *4.-*

12:00 Uhr

MITTAGSSPAZIERGANG

mit Stephanie Rudt

Gemeinsam gehen wir ein Stückerl, bis wir leicht am Schwitzen sind und zum Abschluss werden wir die Füße mal ins kalte Wasser in der Kneippanlage am Rathaus stecken.

vor dem Haupteingang des Rathaus Unterstein — *kleines Handtuch, warme Socken, ggf. Walking-Stöcke* — *kostenlos*

17:00 Uhr

STRESS, SCHLAF UND EMOTIONEN

mit Stefanie Kohl

Eine Reise durch unser Gehirn. Warum beeinflusst Stress unser Leben so sehr? Wie können wir vorbeugen und was können wir aktiv tun, damit uns der Stress nicht das Leben schwer macht.

4.-

18:30 Uhr

YOGA

mit Dr. Boga

Mit leichten Dehnungsübungen wollen wir die Beweglichkeit des Körpers fördern und gleichzeitig zu einer angenehmen Entspannung kommen. Beweglichkeit im Körper

bequeme Kleidung und eine Gymnastikmatte — *4.-*

Freitag 19.01.2024

20:00 Uhr

AUTOGENES TRAINING

mit Anna Fastert

Das Autogene Training ist ein Entspannungsverfahren über Autosuggestion. Mithilfe einfacher Formeln gelangt man in den Zustand der Entspannung. Eventuelle Gedankenkarusselle werden unterbrochen und der Geist kommt zur Ruhe.

Gymnastikmatte, Decke, Kissen — *4.-*

Samstag, 20.01.2024

08:30 - 13:00 Uhr

ERSTE HILFE – LETZTE HILFE?

mit Dr. Caren Lagler & Franziska Angerer

Ein Kurs für das Ende des Lebens! So sehr wir uns auf die Geburt eines Kindes vorbereiten, im Leben mehrfach Koffer packen und uns mit Kurztrips oder Weltreisen beschäftigen, so wenig bedenken wir das Lebensende. Ein Letzte Hilfe Kurs hilft, den Tod als Teil des Lebens zu begreifen. Wir vermitteln Informationen rund um Vorsorgeplanung und wie wir Schwerkranke und Sterbende unterstützen können sowie die Frage, was zu tun ist, wenn wir Abschied nehmen müssen. Denn Zuwendung ist das, was wir am Ende des Lebens alle brauchen!
Wir können den Kurs besuchen, wenn ein geliebter Mensch erkrankt ist und Ihr Unterstützung braucht oder wenn Ihr das Bedürfnis habt, sich dem Thema zuzuwenden.
Haben wir Dein Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf Dich!

mindestens 10 Teilnehmer, maximal 20 Personen — *15.– pro Person*

Montag, 22.01.2024

12:00 Uhr

MITTAGSSPAZIERGANG "'DER WALD TUT GUT"

mit Evi Hajek

Wald-Zeit ist Zeit für unser Wohlbefinden. Im Wald hat es eine angenehme Temperatur, eine ruhige Atmosphäre heißt uns willkommen und in der Stille nehmen wir leise Töne der Natur wahr. Wir begegnen dem Wald mit allen Sinnen, genießen die intensiven Farben, fühlen das weiche Moos und atmen die klare, reine Luft. Unser Körper und unsere Seele kommen zur Ruhe, unser Immunsystem wird gestärkt, Stress wird abgebaut, das Herz wird kräftiger, unser Schlaf und unsere Laune werden besser und wir entspannen und werden konzentrierter.
Bei dem Wald-Spaziergang machen wir einige Atem- und Meditationsübungen und erleben den Wald einmal mit ganz anderen Augen.

vor dem Haupteingang des Rathaus Unterstein — *ggf. Walking-Stöcke* — *kostenlos*

17:00 Uhr

MEDITATION – WAS PASSIERT IN UNSEREM KOPF

mit Manuela Santner

Viele Mythen ranken sich um die Meditation. Doch was passiert genau in unserem Kopf? Muss es wirklich immer die viel beschworene „Leere im Kopf“ sein, die uns zum wahren Glück führt? Oder geht es um die Reise an sich zu einem glücklicheren Leben in den verschiedensten Facetten? Wie kann sich unser Leben verändern, wenn wir die Zügel in die Hand nehmen und das Gedankenkarussell immer wieder stoppen und wie kann wirklich jeder Meditation für sich in den Alltag integrieren? Diese Fragen und eine praktische Übung bringen uns der Antwort ein Stück näher.

4.-

18:30 Uhr

OHNE FLEISS KEIN PREIS!

mit Danuta Michalczyk

DEIN Körper ist ein WUNDERWERK, er kann mehr, als du glaubst!
Die aktuelle Studienlage beweist, dass Bewegung einen großen Einfluss sowohl auf unseren Schlaf als auch auf unsere körperliche und mentale Gesundheit hat. Auch Senioren können durch Sport ihren Gesundheitszustand verbessern.
Mit meinem Vortrag möchte ich Dich für Sport begeistern; ich erkläre, was im Körper passiert, während man trainiert, wie man mit dem Training beginnen und wie man am besten im Alltag trainieren kann.

4.-

20:00 Uhr

BREATHWORK - ATME DICH FREI!

mit Andrea Beran

Ein erwachsener Mensch atmet durchschnittlich 10-15 mal pro Minute ein und aus. Von der Geburt bis zum Lebensende ist der Atem unser ständiger Begleiter. Er ist zwar immer da, wird aber meist viel zu wenig beachtet und das obwohl er sehr mächtig ist: Durch eine gezielte Atmung kann man das zentrale Nervensystem beeinflussen und steuern. Unterschiedliche Atemtechniken können dir dabei helfen, deinen Körper je nach Wunsch zu beruhigen oder auch anzuregen. Alle Übungen machen dich in vielerlei Hinsicht frei, denn sie sind entgiftend und können bei bestimmten Symptomen oder Krankheitsbildern sogar heilend wirken. Das Beste daran: Von der ausgleichenden Wirkung profitiert nicht nur dein Körper, sondern auch dein Geist, der dadurch frei von Gedanken wird. In meinem Vortrag stelle ich dir einige Atemübungen vor und zeige dir, wie du sie bewusst einsetzen kannst, um die gewünschte Wirkung zu erzielen.

Sitzkissen / Meditationsbank, gemütliche Kleidung

4.-

12:00 Uhr

MITTAGSSPAZIERGANG

mit Irene Eder

Gemeinsam gehen wir ein Stückerl, bis wir leicht am Schwitzen sind und zum Abschluss werden wir die Füße mal ins kalte Wasser in der Kneippanlage am Rathaus stecken.

vor dem Haupteingang des Rathaus Unterstein

kleines Handtuch, warme Socken, ggf. Walking-Stöcke

kostenlos

17:00 Uhr

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL - REICHT DER APFEL DEN WIR HEUTE ESSEN NOCH AUS?

mit Stefanie Kohl

Schenken wir den Medien Glauben, dann sind unser Böden längst ausgelaugt und unsere Lebensmittel lange nicht mehr das was sie einmal waren. Aber warum benötigen wir denn eigentlich Aminosäuren, Micronährstoffe und Omega 3?

4.-

18:30 Uhr

#FRISCHE LUFT

mit Dr. Caren Lagler

Ununterbrochene Arbeit am Computer, viel zu viele, meist belanglose Mails, die dennoch geprüft werden müssen. Google, Facebook, Instagram, Whats App locken ständig, lenken uns von unserem eigentlichen Arbeitsprozess ab. – All das verbraucht extrem viel Aufmerksamkeitskraft und erschöpft uns mental. Es gibt allerdings ein von uns stark unterschätztes Erholungsmittel: Unsere Natur.
Im Wald, in den Bergen, an einem sanft dahinplätschernden Fluss werden wir geheilt. Unsere Aggressionen werden reduziert, das ständige Grübeln lässt nach, unsere Probleme werden in Relation gerückt und unsere Sorgen abgeschwächt. Heute Abend stellen wir Euch die „Naturpyramide“ vor: Wieviel von welcher Natur und welcher Bewegung hilft am besten bei welchen Problemen?

kostenlos

Dienstag, 23.01.2024

20:00 Uhr

RELAX UND STRETCH

mit Irene Eder

Mit leichten Dehnungsübungen wollen wir die Beweglichkeit des Körpers fördern und gleichzeitig zu einer angenehmen Entspannung kommen. Beweglichkeit im Körper.

bequeme Kleidung und eine Gymnastikmatte | € 4.-

Sparkasse
Berchtesgadener Land
www.sparkasse-bgl.de

Grillstüberl

Ausführung sämtlicher Malerarbeiten
Tapezier- & Stuckprofilarbeiten
Farbenverkauf, Beschriftungen
Hofreitstrasse 23
83471 Schönau am Königssee
Tel.: 08652 | 6 55 69-32
Mobil: 0170 | 5 34 22 04
e-mail: kollei@gmx.de
Markus Koll
Malermeister

Summek
Maler- und Trockenbau GmbH
• MALERARBEITEN
• SANDSTRAHLEN
• TROCKENBAU
• FARBENFACHMARKT
Für eine farbige Zukunft.
Telefon: 08652 94794 -0 · info@summek-gmbh.de · www.summek-gmbh.de

12:00 Uhr

MITTAGSSPAZIERGANG

mit Stefanie Kohl

Gemeinsam gehen wir ein Stückerl, bis wir leicht am Schwitzen sind und zum Abschluss werden wir die Füße mal ins kalte Wasser in der Kneippanlage am Rathaus stecken.

vor dem Haupteingang des Rathaus Unterstein | *kleines Handtuch, warme Socken, ggf. Walking-Stöcke* | *kostenlos*

17:00 Uhr

AUSLEITENDE VERFAHREN - ADERLASS, BLUTEGEL, SCHRÖPFEN UND ANDERE METHODEN DER NATURHEILKUNDE. IHRE MÖGLICHKEITEN UND WIRKUNG.

mit Stephanie Rudt

4.-

18:30 Uhr

ABNEHMEN - EINFACH WENIGER ESSEN UND MEHR KALORIEN VERBRENNEN - IST ES WIRKLICH SO EINFACH?

mit Daniela Strobl

Jeder der schon einmal probiert hat abzunehmen, weiß wie schwer und frustrierend das sein kann. Ratschläge wie „Einfach weniger essen und mehr bewegen“ sind da selten hilfreich. Ein langfristiges und gesundes Abnehmen erfordert einen ganzheitlichen Ansatz. In dem Vortrag zeige ich Ihnen den roten Faden, der dabei hilft, Ihr Gewichts-Ziel zu erreichen und gleichzeitig langfristig Ihre Gesundheit zu fördern.

4.-

20:00 Uhr

BEWEGTE GESPRÄCHE

mit Christa Gabel

"Bewegte Gespräche" in der Natur unterstützt in der Psychotherapie das Wahrnehmen von Gefühlen und Gedanken. Eigene Kräfte und Ressourcen sind gut spürbar. Botenstoffe, die während des Gehens im Gehirn ausgeschüttet werden, verbessern die Denkleistung und Kreativität und unsere Fähigkeit, Probleme zu lösen.

4.-

12:00 Uhr

TALK & WALK

mit Christa Gabel

(Talk & Walk) während eines Mittagspaziergangs.

vor dem Haupteingang des Rathaus Unterstein | *kleines Handtuch, warme Socken, ggf. Walking-Stöcke* | *kostenlos*

17:00 Uhr

TRADITIONELLE THAI-MASSAGE

mit Manuela Santner

Die Traditionelle Thai-Massage kann so viel mehr, als nur Verspannungen lösen. Durch die Behandlung der sogenannten Sen (Energiebahnen) bringt sie den Körper ins Gleichgewicht und hat eine tiefgreifende Wirkung auf die geistige und emotionale Gesundheit. In Thailand wird sie ganz selbstverständlich in den Familien praktiziert und gehört zum alltäglichen Leben wie Butter und Brot. Mit wenigen einfachen Griffen können wir alle die Vorteile der Traditionellen Thai-Massage zu uns nach Hause bringen.

Yoga-Matte, leichte Decke und Kissen mitbringen | *4.-*

18:30 Uhr

WAS KANN ICH SELBST WÄHREND UND NACH EINER KREBSERKRANKUNG UND THERAPIE TUN UM MEINE SELBSTHEILUNGSKRÄFTE ZU AKTIVIEREN?

mit Natascha Blum

In meinem Vortrag geht es darum, wie man die Selbstheilungskräfte während und nach einer Krebstherapie aktivieren kann.
Ich werde als Yoga- und Krebstrainerin auf ganzheitliche Ansätze eingehen, wie eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und Stressmanagement, um den Körper bestmöglich zu unterstützen. Zudem werde ich auf psychologische Aspekte eingehen, die einen positiven Einfluss auf die Selbstheilung haben können, und praktische Tipps für den Alltag teilen.

4.-

20:00 Uhr

YOGA UND KREBS

mit Natascha Blum

Yoga und Krebs vereint das medizinische Wissen über Krebserkrankungen mit der Wissenschaft des Yoga. Unsere Kurse gehen auf die emotionalen Herausforderungen sowie die unterschiedlichen Stadien der Therapie ein. Sie berücksichtigen typische Nebenwirkungen wie Fatigue, Osteoporose, Lymphödeme, usw.

Yogamatte und Sitzkissen gemütliche Kleidung *4.-*

eder-energieberater
Energieeffizienz Experte
für Förderprogramme des Bundes
CHRISTIAN EDER SCHREINERMEISTER
kw küchen werkstatt
wohn werkstatt
Krennstraße 30 - 83471 Schönau/ Königssee ☎ 08652 / 657 656 oder 97 999 55 info@eder-schreinermeister.de

12:00 Uhr

MITTAGSSPAZIERGANG

mit Irene Eder

Gemeinsam gehen wir ein Stückerl, bis wir leicht am Schwitzen sind und zum Abschluss werden wir die Füße mal ins kalte Wasser in der Kneippanlage am Rathaus stecken.

vor dem Haupteingang des Rathaus Unterstein *kleines Handtuch, warme Socken, ggf. Walking-Stöcke* *kostenlos*

17:00 Uhr

SYMPHONY OF THE CELLS

mit Stefanie Kohl

Was können wir für uns mit ätherischen Ölen erreichen, wie wirken sie auf unseren Körper? An diese Abend zeige ich eine einfache Methode, wie man die Öle auf die Wirbelsäule aufträgt. Eine schöne Methode für alle Altersklassen von Baby bis Senior.

Wer gerne die Erfahrung machen möchte, sollte ein Handtuch für die Liege mitbringen *4.-*

20:00 Uhr

GANZHEITLICHE UNTERSTÜTZUNG FÜR KÖRPER UND GEIST MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

mit Karin Brandner

Eine sanfte Reinigung und Entschlackung des Organismus bringt nicht nur Energie, sondern sorgt auch für Entlastung des Körpers.
In diesem Kurs lernen wir verschiedene ätherische Öle kennen, die unsere Entgiftung positiv beeinflussen können. Außerdem werden unterschiedliche Anwendungsmöglichkeiten gezeigt und wichtige Verwendungshinweise gegeben.
Zum Schluss kann jeder eine persönlich abgestimmte ätherische Ölmischung mit nach Hause nehmen.

4.- + 5.- Unkosten

20:00 Uhr

FÜHLEN SIE SICH KÖRPERLICH, MENTAL UND EMOTIONAL IM GLEICHGEWICHT?

mit Michaela Kranawetvogl

Sind Sie Sportler und wollen Ihre Bewegungsabläufe optimieren? Sind Ihre Kinder in der Schule überfordert? Haben Sie bereits gesundheitliche Probleme, welche bisher mit keiner Heilmethode/Therapie behoben werden konnten?
Frühkindliche motorische und emotionale Reflexe sind sehr häufig die Ursachen hinter körperlichen, organischen, mentalen oder emotionalen Themen und Problemen. Allein körperliche Beschwerden gehen mitunter zu zwei Drittel zurück in unsere frühkindliche Entwicklung. Bei jedem zweiten bis dritten Menschen steckt mindestens ein aktiver frühkindlicher Reflex ursächlich hinter seinen aktuellen Problemen.
Bei Erwachsenen zeigen sich Muskelfehlspannungen, Wirbelsäulenfehlstatiken, Gleichgewichtsprobleme, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Konzentrationsschwäche, Angstzustände, Depressionen, hohe Stressanfälligkeit, Migräne, uvm. Kinder leiden oft unter Problemen beim Lesen und Schreiben, Reizüberflutung, Artikulationsproblemen, Zahnfehlstellungen, Aufmerksamkeitsstörungen, Hyperaktivität, schwachem Selbstwertgefühl, verkrampfter Stifthaltung sowie unausgereifter Fein- und Grobmotorik.
Die F&W Methode, mit der ich Reflexe integriere, bringt Sie körperlich, mental und emotional wieder ins Gleichgewicht.

€ 4.-

Dr. med. Caren Lagler
Individuelle Medizin
Untersteiner Straße 35 · 83471 Schönau a. Königssee
Tel. 08652 656840 · praxis@dr-lagler.de · www.dr-lagler.de

18:30 Uhr

ABENDSPAZIERGANG MIT LATERNEN UND ANSCHLIESSENDEM KNEIPPEN IM KÖNIGSSEE

Abendspaziergang mit Laternen und anschließendem Kneippen im Königssee. Heute treffen wir uns abends, gehen gemeinsam nochmal ein Stückerl (#Frische Luft), machen Aufwärmgymnastik bis wir Schwitzen (#Fiebern), kneippen oder hupfen ganz rein, trinken Tee und freuen uns, dass wir die letzten zwei Wochen so viel für unsere Gesundheit (#Fasten) getan haben.

vor der Tourist-Information am Parkplatz Königssee · *Stirnlampe* · *kostenlos*

Haftungsausschlusserklärung: Teilnahme an den Vorträgen/Kursen des Gesundheitstrainings „Fit durch unser Gmoa"

Mit der Anmeldung bei den Kursen/Vorträgen stimme ich als TeilnehmerIn zu

- dass ich freiwillig, auf eigene Verantwortung und auf eigenes Risiko teilnehme.
- dass ich mich körperlich, geistig und seelisch gesund fühle, um an den Veranstaltungen im Rahmen des Gesundheitstrainings „Fit durch unser Gmoa" teilzunehmen.
- dass ich Beschwerden jedweder Art oder Unwohlsein dem Durchführenden der jeweiligen Veranstaltung unverzüglich mitteile.
- dass ich alle Haftungsansprüche, die aus eventuellen gesundheitlich-medizinischen Problemen als Folge der Teilnahme an den oben genannten Veranstaltungen entstehen können, gegenüber den jeweiligen Vortragenden und der Gemeinde Schönau a. Königssee als Veranstalter ausdrücklich ausschließe.
- dass Fotos und/oder Videos der Veranstaltung, auf denen ich zu sehen bin, im Internet, auf Printmedien, für die Presse, etc. ohne personenbezogenen Daten veröffentlicht werden dürfen.

Mitwirkende 2024

Dr. med. Caren Lagler
Fachärztin für Allgemeinmedizin und M.Sc. für Naturheilkunde

Daniela Strobl
Ernährunsgberaterin

Dr. Beate Boga
Üungsleiterin bei Sportvereinen

Andrea Beran
Yoga und Atemlehrerin

Karin Brandner
Aromapraktikerin

Natascha Blum
Yogalehrerin

Irene Eder
Übungsleiterin B-Lizenz

Anna Fastert
Physiotherapeutin

Christa Gabel
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Krankenschwester

Mitwirkende 2024

Evi Hajek
Kräuterpädagogin

Steffi Kohl
Stressmanagement Trainerin - Dipl. Qigonglehrerin - Shiatsu Praktikerin

Michaela Kranawetvogl
F&W Reflextrainerin

Danuta Michalczyk
Physiotherapeutin

Josef Strohmayer
Ganzheitlicher Arzt

Manuela Santner
Psychologin BSc

Elke Schneider
Gesundheitsberaterin

Stephanie Rudt
Heilpraktikerin, Krankenschwester

Franziska Angerer
Gesundheits- und Krankenpflegerin

fit_durch_unser_gmoa Fit durch unser Gmoa

Der Inhalt in diesem Programmheft ist von der Tourist-Information Schönau a. Königssee und Dr. med. Caren Lagler sorgfältig erwogen und geprüft worden, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Gemeinde Schönau a. Königssee oder von Dr. med. Caren Lagler ist somit ausgeschlossen.

Zur besseren Lesbarkeit wird in diesem Programmheft das generische Maskulinum verwendet. Die in diesem Programmheft verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich – sofern nicht anders kenntlich gemacht – auf alle Geschlechter.

Änderungen und Irrtümer vorbehalten!

Bilder im Programmheft: Pixabay u. Bilder aus Privatbesitz

Hinweis

Morgen
kann kommen.
Wir machen den Weg frei.

Girokonten, die zu Ihnen passen

Jetzt das passende Kontomodell finden:
In der Filiale vor Ort oder online unter
www.vrbank-obb-so.de/kontofinder.

Volksbank Raiffeisenbank
Oberbayern Südost eG

Hannes Rasp
1. Bürgermeister der Gemeinde Schönau a. Königssee

Dr. med. Caren Lagler
Fachärztin für Allgemeinmedizin / Ärztliche Leitung
Untersteiner Straße 35 | 83471 Schönau a. Königssee
T +49 8652 656840 | praxis@dr-lagler.de | dr-lagler.de