

► **17.3.2020, 19 Uhr, Rathaus Guntramsdorf**

**VORTRAG: „DIE BEFREIENDE KRAFT DER ACHTSAMKEIT“  
VON KATRIN KYSELY, PRAKTIKERIN FÜR CRANIO SACRALE  
KÖRPERARBEIT.**

Was genau bedeutet Achtsamkeit? Kann man Achtsamkeit trainieren? Wie kann ich Achtsamkeit in meinen Alltag integrieren und damit mein Leben bewusster und gelassener gestalten? Hilfreiche und praktische Achtsamkeitsübungen stehen im Mittelpunkt des Abends. Gehören auch Sie zu den Menschen, die Ihren Alltag entspannter und zufriedener gestalten möchten? Aber wie kann das gelingen? Achtsamkeit und Bewusstheit in alltäglichen Handlungen können dabei helfen. Aber was genau bedeutet Achtsamkeit und was steckt dahinter? Kann man Achtsamkeit trainieren? Wie können Sie Achtsamkeit in Ihren Alltag integrieren und damit Ihr Leben bewusster und gelassener gestalten? Dies und noch mehr erfahren Sie in diesem spannenden Workshop. Hilfreiche und praktische Achtsamkeitsübungen stehen im Mittelpunkt des Abends.

► **24.4.2020, 19 Uhr, Musikheim Guntramsdorf**  
**BENEFIZ-KABARETTABEND: PETER & TEKAL „WAS SCHLUCKST  
DU ... ?!“ – ÜBER ALL DAS, WAS UNS IM MAGEN LIEGT!**  
**Gemeinschaftsprojekt: Lions Guntramsdorf Thermenregion  
und TUT GUT Gemeinde Guntramsdorf**

*Kartenpreis: 29 Euro Im Bürgerservice des Rathauses!*

Ganz unter dem Motto „Lachen ist GESUND – darum helfen wir jenen die nichts zum Lachen haben“, und veranstalten zusammen mit den Lions Guntramsdorf Thermenregion für Sie einen wunderschönen, humorvollen Abend und sammeln für jene, die auf Hilfe angewiesen sind.

Rund 20 Jahre ist es her, dass der Allgemeinmediziner Ronny Tekal (damals noch Teutscher) und sein Patient Norbert Peter (immer schon Peter) ihre „Doktorspiele“ präsentierten. Seitdem haben die beiden Medizinkabarettisten mehr als eine Viertel Million Menschen alleine von der Bühnenordination aus unterhalten und das Land damit auch ein Stückchen gesünder gemacht. Schließlich gilt „Lachen als die beste Medizin“ – und so dürfen wir auch heuer wieder, das neue Programm genießen und dabei jenen helfen, die auf Hilfe angewiesen sind.

**„GESUNDE GEMEINDE GUNTRAMSDORF - TUT GUT“**  
Gemeinschaftsaktion der Gemeinde  
und der Initiative TUT GUT Niederösterreich

► **12.5.2020, 19 Uhr, Rathaus Guntramsdorf**  
**WORKSHOP: RESILIENZ – KRAFT DER INNEREN STÄRKE  
WECKEN – „ÖFFNE DEIN HERZ“ VON mLw-PRACTITIONER  
TRAINERIN MAG.ª ELISA SCHERR**

Mentaltraining boomt, doch nicht jeder weiß mit diesem mächtigen Werkzeug „Geist“ auch umzugehen. Was nämlich kaum jemand verrät ist, der Zauberstab kann nur aktiviert werden, wenn man dieses Training in den Alltag integriert! Mag.ª Elisa Scherr nimmt Sie mit auf eine mentale Entdeckungsreise in Ihr Herz, Ihren Kopf und Ihren Körper und zeigt Ihnen die Harmonie, die diese DREI verbindet ganz deutlich auf. Schenken Sie Ihrem Leben und sich selbst die Aufmerksamkeit, die Sie verdienen. Nehmen Sie die ersten Übungen für sich zuhause mit und entdecken Sie die Kraft, die Ruhe, die Zufriedenheit und die Freude, die in Ihnen darauf warten, von Ihnen, wann immer Sie sie brauchen, aktiviert zu werden.

► **17.5.2020, 10 Uhr, Start: Richardshof – Einkehrschwung:**  
**FAMILIENWANDERTAG MIT 3 ROUTEN:**  
Gipfelstürmer, Kräuterwanderung und Waldpädagogenrunde

Bei den Vorträgen und Workshops der „Gesunden Gemeinde“ Guntramsdorf – stehen Ihnen im Anschluss die Vortragenden bei Getränken und Brötchen auch für ein persönliches Gespräch und Fragen zur Verfügung.

► **Alles zum Thema „Gesunde Gemeinde“ finden Sie unter  
[www.guntramsdorf.at](http://www.guntramsdorf.at) im Menübereich Gesundheit.**



**GESUNDE GEMEINDE  
GUNTRAMSDORF - TUT GUT**

**VORTRÄGE & VERANSTALTUNGEN  
SEPTEMBER 2019 BIS  
MAI 2020**

► **ab 5.9.2019, 18 Uhr, Rathausplatz**  
**NEUSTART FÜR ANFÄNGER: LAUFTRAINING MIT RENATE OBERMAYER**

*Teilnehmeranzahl: max. 10 Personen Kosten: 110 Euro/ für 12 wöchiges Lauftraining ab 5.9.2019, Anmeldung: Renate Obermayer (dipl. Gesundheitstrainer/Laufcoach), Tel. 0676/844425372, E-Mail: renae@natuerrlichundgesund.at*

Sind Sie schon immer ein bisschen gelaufen, haben wieder damit aufgehört oder erst gar nicht damit begonnen? Wollten Sie immer schon 30 Minuten durchlaufen? Gemeinsam schaffen wir es, mit Motivation, Durchhaltevermögen und ein paar Tipps nach 12 Wochen 30 Minuten zu laufen! Erleben Sie selbst wie gut körperliches Training tut. Beginnen Sie langsam aber regelmäßig zu laufen. Laufen ist ausgezeichnet für ein Ausdauertraining geeignet und kann fast überall ohne teure Ausrüstung betrieben werden. Ein Lauftraining bringt pro Zeiteinheit die allerbeste Wirkung. Es werden nicht nur die Beine, sondern auch die Arm- und Rumpfmuskulatur beansprucht. Um den Körper optimal auf das Laufen vorzubereiten starten wir ein gemeinsames Lauftraining.

► **10.9.2019, 19 Uhr, Rathaus Guntramsdorf**  
**VORTRAG: „GESUNDE SCHULJAUSE“ VON NINA BIEHAL, BLOGGERIN BEREICH FAMILIENMANAGEMENT**

Ganz bodenständig und ohne Dogmen zu bilden, gehen wir der gesunden Schuljause auf den Grund - mit vielen Tipps und Tricks, wie man es sich nicht zu schwer macht, aber dennoch den Kindern genug „Hirnstoff“ für den Vormittag mitgeben kann. Wir untersuchen verschiedene Lebensmittel und schauen, wie man auch als Vollzeit-Berufstätige(r) seine Kinder optimal versorgen kann.

► **12.9.2019, 17 Uhr, Seminarraum Druckfabrik Guntramsdorf**  
**GUNTRAMSDORF TUT GUT JAHRESPROJEKT: „MENTALE-FITNESS“ VON ICH BIN ICH MENTALTRAINING INSTITUT FÜR BILDUNG, GESUNDHEIT UND ENTWICKLUNG:**

*Start des einjährigen mentalen Gesundheitstrainings, 1x monatlich, Donnerstag 17-21 Uhr ab September 2019, in Kleingruppen (6-8 Personen), monatl. ab 60 Euro. Anmeldung bei Elisabeth Rausch, E-Mail: office@mentalnetzwerk.at oder 0650/4318731*  
„Selbstheilungskraft aktivieren und unterstützen, mit Lebensherausforderungen leichter umgehen können, berufliche Umstellungen erfolgreich meistern und Anti Aging Training

genießen“, sind die Hauptthemen die Sie sich, in diesem Jahrestaining, in Kleingruppen aneignen werden. Die Gruppe bleibt für ein Jahr bestehen und die Teilnehmer begleiten einander, als vertrauensvolle Freunde und mLw-Kollegen. Dieses „mLw-Training“ wirkt unserer digitalen und schnelllebigen Zeit entgegen und wird Ihnen, Ruhe, Entspannung, Ausgleich, Zufriedenheit, Freude, Spaß und Erfolg bringen.

Nutzen Sie die Gelegenheit und erleben Sie mit Gleichgesinnten, die wunderbare Reise zu Ihrer eigenen inneren Gesundheitskraft und Lebensfreude.

► **17.9. 2019, 10 Uhr, Rathaus Guntramsdorf**  
**WORKSHOP: GYMNASTIK MIT BABYS VON ANJA WAGNER-AHMED**

Mum & me ist nicht einfach ein Studio, in dem Fitness & mehr für Schwangere und Jungmamas angeboten wird. Es ist ein Ort zum Wohlfühlen, an den man gerne immer wiederkommt. Für alle Fitnessbegeisterten werden Mama-Baby- und Schwangerschaftsfitness nach dem bekannten fitdankbaby®-Konzept sowie Beckenbodentraining, aber auch Zumba und Fitness für jedermann angeboten. Um das Ganze abzurunden werden auch Mama-Baby-Treffs, Spielgruppen und Tanzen für die Kleinsten, Mini Disco und Wohlfühlprogramme, wie Babymassage, angeboten.

► **22.10.2019, 19 Uhr, Rathaus Guntramsdorf**  
**VORTRAG: DEMENZ - WENN ALLES ANDERS WIRD!**  
**DR. THOMAS ELLINGER FACHARZT FÜR NEUROLOGIE ARZT FÜR ALLGEMEINMEDIZIN**

Kaum eine andere neurologische Erkrankung wird uns in Zukunft persönlich, sozial und auch volkswirtschaftlich mehr beschäftigen, als die Demenz. Die Alzheimer-Krankheit ist für 60-80% der Demenzen verantwortlich, es kommt zum Abbau kognitiver, emotionaler und sozialer Fähigkeiten. Vor allem ist das Kurzzeitgedächtnis, das Denkvermögen, die Sprache und die Motorik und bei einigen Formen auch die Persönlichkeit betroffen. Ich möchte Ihnen in meinem Vortrag aus fachärztlicher Sicht Einblicke in die Demenzforschung geben, eine Übersicht über die häufigsten Formen der Erkrankung, über diagnostische Möglichkeiten und therapeutische Strategien. Wir werden uns mit den Grenzen zwischen banaler Vergesslichkeit und Erkrankung beschäftigen, mit wissenschaftlich mehr und auch weniger fundierten Empfehlungen zur Prophylaxe und mit dem wichtigen Thema der Vorsorge.

► **12.11.2019, 19 Uhr, Rathaus Guntramsdorf**  
**„AROMATISCHE KÜCHE – KOSTEN UND ERLEBEN!“**  
**AROMAKÖCHIN: GABRIELE BENESCH**

Seien Sie herzlich willkommen, wenn Gabriele Benesch Ihren Gaumen mit den einzigartigen essenziellen Ölen der Pluslinie von Young Living verwöhnt. Klare erfrischende und herzhaft Gerichte sowie Nachspeisen verleihen diese reinen Essenzen einen extra Kick. Sie dürfen auf die vielfältige Anwendungsweise reiner Natur gespannt sein! Positive Nebenwirkungen sind hier erwünscht!

► **14.1.2020, 19 Uhr, Rathaus Guntramsdorf**  
**VORTRAG: „PSYCHOTHERAPIE“ - EINE PRAXISNAHE ORIENTIERUNGSHILFE VON MAG. EVELYN KAIBLINGER PSYCHOTHERAPEUTIN IN AUSBILDUNG UNTER SUPERVISION**

Jeder spinnt auf seine Weise – der eine laut, der andere leise (J. Ringelnetz). Wann also macht es Sinn über eine Psychotherapie nachzudenken und was erwartet mich dort? Wie arbeitet ein Psychotherapeut? Und ist ein Psychotherapeut ein Psychiater? Wie und warum wirkt Psychotherapie? Welche Therapierichtungen stehen zur Auswahl und wodurch unterscheiden sie sich? Laut WHO leidet ein Viertel der Weltbevölkerung einmal im Leben an einer behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankung – Psychotherapie ist also definitiv kein Randgruppenthema.

► **11.2.2020, 19 Uhr, Rathaus Guntramsdorf**  
**„TUMORE IM HNO BEREICH – ENTSTEHUNG, DIAGNOSE, THERAPIE UND WAS HAT DAS MIT SEX UND GEBÄRMUTTERKREBS ZU TUN?“ VON ASSOC. PROF. PRIV. DOZ. DR. CLAUDIA LILL FACHÄRZTIN FÜR HALS-NASEN-OHRENHEILKUNDE, KOPF-HALS-CHIRURGIE**

Die größten Risikofaktoren, einen Tumor im Kopf- Hals-Bereich zu entwickeln, waren in den letzten Jahrzehnten der übermäßige Alkohol und Nikotinkonsum. Dies hat sich in den vergangenen Jahren etwas geändert, da ein Virus, das hauptsächlich Gebärmutterkrebs auslöst, nun auch im HNO Bereich gefunden wurde. Ich werde Ihnen im Rahmen meines Vortrages über die Auslöser, die Diagnose und die Therapie von Halskrebs erzählen und Ihnen Tipps geben, diesen zu verhindern!