

Samstag, 11. März 2023

Beginn	Ende	Wer?	Was?	Wo?
13 Uhr	17 Uhr		Begrüßungsdrink	Taverne
13 Uhr	20 Uhr	Margarete Burger	Massagen: <u>Nackentherapie mit Schröpfen 18,00 Euro</u> 15min Behandlungsdauer, diese Schröpftechnik verursacht keine Schmerzen und es entstehen keine Hämatome (blaue Flecken). Man verspürt eine leichte angenehme Wärme und dabei lockert sich die angespannte Muskulatur schneller. Wichtig viel trinken! oder: <u>Nackentherapie mit Tiroler Fango 25,00 Euro</u> 20min Behandlungsdauer, es wird zuerst der Nacken massiert, dann kommt der Fango auf die behandelte Körperstelle. Dadurch erreicht man eine 3fache Wirkung der Muskellockerung. Wichtig viel trinken! Anmeldung in der Taverne!	Massagezimmer
13:15 Uhr	14:15 Uhr	Marie Spiesmaier	Vortrag: <u>Fasten für Gesunde nach Dr.Buchinger/Dr.Lützner</u> Neugier schaffen und Mut machen zum persönlichen Fastenerlebnis, nach der Methode Dr. Buchinger/Dr. Lützner. Durch den freiwilligen Verzicht auf feste Nahrung gelange ich zur neuen Lebensqualität. Welche Phasen durchlaufe ich, wie reagiert mein Körper, worauf muss ich achten.	Feiersaal
13:15 Uhr	13:45 Uhr	Anita Stiegler	<u>Mentaltraining – Wege zum Glück</u> Das Wort „Glück“ bedeutet für jede Person etwas anderes und bevor man es messen kann, muss definiert werden, was man unter Glück versteht. Zudem ist es wichtig zu wissen, was einen Einfluss auf unser „glücklich sein“ hat. Du wirst die nötigen Backgroundinfos erhalten, damit du dir jederzeit deinen ganz individuellen Glückscocktail zusammenstellen kannst.	Roter Raum
13:30 Uhr	14:30 Uhr	Peter Leeb	Burgführung	Treffpunkt Innenhof
13:30 Uhr	14:30 Uhr	Yogafee	Yoga: <u>Vinyasa Flow</u> - Kräftigend, Erdend, dynamisch	Rittersaal
13:45 Uhr	14:45 Uhr	Verena Hübner	Sinneswanderung Bei dieser Sinneswanderung schärfen wir unsere Achtsamkeit und unsere Sinne.	Treffpunkt Burgpforte



Beginn	Ende	Wer?	Was?	Wo?
13:45 Uhr	14:15 Uhr	Mathilde Schwaiger	„Sprechstunde“ zu den Fastenwochen von Mathilde Schwaiger	Kunstatelier
14 Uhr	15 Uhr	Monika Lechner-Kronsteiner	Vortrag: <u>Die Kraft der Heilpflanze im Jahreskreis</u> <i>Knospen, Frühlingskräuter, Sprossen, uvm.</i> <i>„Ich möchte bewusst machen, dass wir ein ganzes Jahr mit Pflanzen aus der Natur reich beschenkt werden, welche Kraft sich in den Gaben der Natur verbirgt und was uns gerade im Frühjahr unterstützt und zur Verfügung steht.“</i>	Roter Raum
14 Uhr	15 Uhr	Martin Thaller	Schaukochen	Treffpunkt Taverne
14:30 Uhr	15:30 Uhr	Mathilde Schwaiger	Vortrag: <u>ERNÄHRUNG</u> <i>Was ist gesunde Ernährung? Gemeinsam werden wir dieses komplexe Thema beleuchten und versuchen, unserer Nahrung auf den Grund zu gehen. Gerne werde ich mit Ihnen die wichtigsten Regeln und Voraussetzungen besprechen, die uns alle gut durch die Flut an unzähligen Büchern und Dokumentationen zum Thema Ernährung führen können.</i>	Feiersaal
14:30 Uhr	15:30 Uhr	Marie Spiesmaier	„Sprechstunde“ zu den Fastenwochen von Marie Spiesmaier	Kunstatelier
14:45 Uhr	15:45 Uhr	Anita Stiegler	vorab kurze Einleitung, dann Praxis: <u>Yoga Nidra - Tiefenentspannung</u> <i>Yoga Nidra ist eine Meditationstechnik, die auch als „yogischer Schlaf“ bezeichnet wird, da du in einen tiefenentspannten Zustand eintauchen darfst. Deine Aufmerksamkeit wird weg von der Außenwelt auf die Innenwelt gerichtet. Die Tiefenentspannung wird auf physischer, emotionaler und mentaler Ebene erreicht und in diesem Zustand dürfen sich Verspannungen auf allen Ebenen lösen.</i>	Rittersaal
15:15 Uhr	15:45 Uhr	Adriana Marchetti	„Sprechstunde“ zu den Fastenwochen von Adriana Marchetti	Roter Raum
15:30 Uhr	16:30 Uhr	Verena Hübner	Sinneswanderung <i>Bei dieser Sinneswanderung schärfen wir unsere Achtsamkeit und unsere Sinne.</i>	Treffpunkt Burgpforte
15:45 Uhr	16:45 Uhr	Marie Spiesmaier	Vortrag: <u>Den Körper entlasten – Entsäuerung mittels basischer Kost</u> <i>Eine sehr effektive, milde Entsäuerungs- und Entlastungsmethode ist das Basenfasten. Genauso wie beim reinen Trinkfasten nach Buchinger, entlastet das Basenfasten den Stoffwechsel und aktiviert die Säureausscheidung. Dies stärkt die Immunabwehr, trägt zur Darmsanierung bei und bringt ein Gefühl von Leichtigkeit und Vitalität.</i>	Feiersaal
16 Uhr	17 Uhr	Yogafee	Yoga: Yinyasa - sanfter Vinyasa Flow mit Yin Yoga Elementen	Rittersaal



Burg Altpernstein

GESUNDHEITSTAGE

11.-12.
März
2023

Beginn	Ende	Wer?	Was?	Wo?
16 Uhr	17 Uhr	Monika Lechner-Kronsteiner	Vortrag: <u>Die Kraft der Heilpflanze im Jahreskreis</u> <i>Knospen, Frühlingskräuter, Sprossen, uvm.</i> <i>„Ich möchte bewusst machen, dass wir ein ganzes Jahr mit Pflanzen aus der Natur reich beschenkt werden, welche Kraft sich in den Gaben der Natur verbirgt und was uns gerade im Frühjahr unterstützt und zur Verfügung steht.“</i>	Roter Raum
16 Uhr	17 Uhr	Martin Thaller	Schaukochen	Treffpunkt Taverne
17 Uhr	18 Uhr	Mathilde Schwaiger	Vortrag: <u>MENTALE und KÖRPERLICHE BEWEGUNG</u> <i>Manchmal sind es mentale Blockaden, die uns daran hindern, uns körperlich in Bewegung zu setzen. Wir sitzen und grübeln und überlegen und kommen nicht weiter. Bei diesem Vortrag werden wir uns die ersten Schritte der geistigen und körperlichen Mobilität anschauen.</i>	Feiersaal
17 Uhr	17:30 Uhr	Verena Hübner	„Sprechstunde“ zu den Fastenwochen von Verena Hübner	Kunstatelier
17:15 Uhr	17:45 Uhr	Anita Stiegler	<u>PMR (Progressive Muskelrelaxation) + Klänge</u> <i>Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) ist eine Entspannungstechnik zur Verminderung und Prävention von Stress. Unruhe, Angst und psychische Spannung haben häufig angespannte Muskulatur zur Folge. Dies kann auf Dauer zu Verspannungsschmerzen führen. Die PMR, sowie wohltuende Klänge werden dich dabei unterstützen, die Muskulatur und den Körper in einem entspannten Zustand ankommen zu lassen.</i>	Rittersaal
18 Uhr	20 Uhr	Martin Thaller	3-Gang Veganes Abendessen	Taverne
20 Uhr			Ende der Veranstaltung	

