

Sonntag, 12. März 2023

| Beginn | Ende | Wer? | Was? | Wo? |
|-----------|-----------|--------------------|--|-----------------------|
| 10 Uhr | 16 Uhr | | Begrüßungsdrink | Taverne |
| 10 Uhr | 17 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 |
| 10:15 Uhr | 11:15 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 Gute durch die Flut an unzähligen Büchern und Dokumentationen zum Thema Ernährung führen können.</i> | Feiersaal |
| 10:15 Uhr | 11:15 Uhr | Yogafée | Yoga: <u>Vinyasa Flow</u> - Kräftigend, Erdend, dynamisch | Rittersaal |
| 10:30 Uhr | 11:30 Uhr | Martin Thaller | Schaukochen | Treffpunkt Taverne |
| 10:30 Uhr | 11:30 Uhr | Wolfgang Lugmayr | Burgführung | Treffpunkt Innenhof |
| 10:45 Uhr | 11:15 Uhr | Verena Hübner | „Sprechstunde“ zu den Fastenwochen von Verena Hübner | Kunstatelier |
| 11 Uhr | 12 Uhr | Gerald Kiesenhofer | Kleine Wanderung: <u>„Wenn uns das Leben nahe geht“</u> <i>Mit einer einfachen und nahe gehenden meditativen Wanderung werden wir uns berühren lassen von der Natur, die uns trägt und nährt. Mit allen Sinnen tauchen wir ein ins Leben, das uns immer angeht und anrührt.</i> | Treffpunkt Burgpforte |



| Beginn | Ende | Wer? | Was? | Wo? |
|-----------|-----------|--------------------|--|---------------------|
| 11:15 Uhr | 12 Uhr | Michaela Lugmayr | Impulsvortrag: <u>Baumessenzen</u> - Wertvolle Unterstützung aus der Natur | Roter Raum |
| 11:30 Uhr | 12:30 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 |
| 11:30 Uhr | 12:30 Uhr | Verena Hübner | Vortrag: <u>Intervallfasten & Autophagie</u> <i>Wie weitermachen, nach dem Fasten? Intervallfasten ist eine Antwort auf diese Frage, denn es ist eine ausgesprochen gute Möglichkeit, um die positiven Effekte einer Fastenwoche in den Alltag zu integrieren. In diesem Vortrag erfährst du, was beim Fasten eigentlich im Körper passiert - Stichwort Autophagie. Du lernst verschiedene Formen des Intervallfastens kennen und kannst die Methode für dich wählen, die am besten für dich passt.</i> | Feiersaal |
| 12 Uhr | 12:30 Uhr | Mathilde Schwaiger | „Sprechstunde“ zu den Fastenwochen von Mathilde Schwaiger | Kunstatelier |
| 12:30 Uhr | 14 Uhr | Martin Thaller | 3-Gang Veganes Mittagessen | Taverne |
| 13:30 Uhr | 14:30 Uhr | Wolfgang Lugmayr | Burgführung | Treffpunkt Innenhof |
| 13:45 Uhr | 14:15 Uhr | Verena Hübner | „Sprechstunde“ zu den Fastenwochen von Verena Hübner | Kunstatelier |
| 13:45 Uhr | 14:45 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 |
| 14 Uhr | 15 Uhr | Yogafée | Yoga: <u>Yinyasa</u> - sanfter Vinyasa Flow mit Yin Yoga Elementen | Rittersaal |



| Beginn | Ende | Wer? | Was? | Wo? |
|-----------|-----------|--------------------|---|-----------------------|
| 14 Uhr | 15 Uhr | Gerald Kiesenhofer | Kleine Wanderung: <u>„Wenn uns das Leben nahe geht“</u> <i>Mit einer einfachen und nahe gehenden meditativen Wanderung werden wir uns berühren lassen von der Natur, die uns trägt und nährt. Mit allen Sinnen tauchen wir ein ins Leben, das uns immer angeht und anrührt.</i> | Treffpunkt Burgpforte |
| 14:30 Uhr | 15:30 Uhr | Martin Thaller | Schaukochen | Treffpunkt Taverne |
| 14:45 Uhr | 15:15 Uhr | Adriana Marchetti | „Sprechstunde“ zu den Fastenwochen von Adriana Marchetti | Kunstatelier |
| 15 Uhr | 15:45 Uhr | Wolfgang Lugmayr | Impulsvortrag: <u>Wege ins ganzheitliche Wohlbefinden - an den Lebensquellen: Die achtsame Kommunikation</u> <i>Wir sind sozial geprägte Wesen, leben von und wachsen mit der gemeinsamen (nicht GEGENseitigen!) Interaktion. Die Kommunikation - ob mit Worten, Gesten oder Werken - ist somit ein essenzieller Bestandteil des menschlichen Lebens. Ein achtsam geführtes Gespräch steigert zumeist das Wohlfühl, auch wenn das Thema vielleicht auch einmal nicht so angenehm ist. Ich zeige in meinem Vortrag gerne neue Wege auf: in eine achtsame(re) Form der Kommunikation ... und damit selbsttätig in mehr Wohlbefinden.</i> | Rittersaal |
| 15:30 Uhr | 16:30 Uhr | Mathilde Schwaiger | Vortrag: <u>FASTEN</u> <i>Was ist Fasten überhaupt? Ist Fasten gleichzusetzen mit Diät? Welche Arten von Fasten bieten wir auf der Burg Altpernstern an? Welches Fasten passt zu wem? Wir sprechen über die Grundvoraussetzungen und ersten Schritte, die ein angenehmes Fastenerlebnis ermöglichen.</i> | Feiersaal |
| 15:45 Uhr | 16:15 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 |



Burg Altpernstein

GESUNDHEITSTAGE

11.-12.
März
2023

| Beginn | Ende | Wer? | Was? | Wo? |
|-----------|-----------|-------------------|---|------------|
| 16:15 Uhr | 16:45 Uhr | Adriana Marchetti | „Sprechstunde“ zu den Fastenwochen von Adriana Marchetti | Roter Raum |
| 16:30 Uhr | 17 Uhr | Anita Stiegler | <u>Mentaltraining – Wege zum Glück</u> <i>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.</i> | Rittersaal |
| 17 Uhr | | | Ende der Veranstaltung | |

