



Laufen, singen, zuhören, diskutieren und das alles zu Gunsten Ihrer Gesundheit. Der Mai macht's möglich:

Gesunde Mai-Termine



KURS

Lebensbaum-Meditation

Termin: 12., 19., 26. 5. und 2. 6.

19 bis 20.30 Uhr

Ort: Funkengergasse 5/2, 1160 Wien

Preis: € 65,-

Anmeldung: Dr. Barbara Stekl,

Tel.: 0676/919 32 99; www.stekl.at

Die Baumübung stammt aus der jüdischen Kabbalistik und hilft, Schichten von Ballast abzuwerfen und den leuchtenden inneren Kern, unser wahres Wesen, zu entdecken. Im Sitzen werden durch bestimmten Handstellungen am Körper, Affirmationen und Farbvorstellungen einzelne Zentren in unserer Körpermitte ins Gleichgewicht gebracht. Das löst Verspannungen und regt die Selbstheilungskräfte an. So wie ein Baum die Kraft der Erde aufnimmt, lenken auch Sie die Energie – Blockaden werden gelöst und die Erdung gefestigt. Nach einigen Malen unter Anleitung können Sie die Übung ganz leicht selbst machen. Sie brauchen nur bequeme Kleidung und ein kleines Kissen.



INFORMATION

Tag der Darmgesundheit

Termin: 5.5., 16 bis 19.30 Uhr

Ort: Landeskrankenhaus Krems, 8. OG,

Mitterweg 10, 3500 Krems

Preis: freier Eintritt

Info: www.derdictdarm.org

Tel.: 01/714 71 39

Unter der Leitung von Univ.-Prof. Dr. Martin Pecherstorfer bietet dieser Abend Einzelberatungen sowie

Referate von Fachleuten über die Vorbeugung von Darmerkrankungen bis hin zu den modernen Therapiemöglichkeiten für Darmkrebs-Patienten. Willkommen sind nicht nur Betroffene, sondern alle Menschen, denen ihre Gesundheit am Herzen liegt. Denn die Vorsorge spielt eine wichtige Rolle, durch sie könnten 90 Prozent der Darmkrebs-Erkrankungen vermieden werden. Im Anschluss sorgt Kammerchauspieler Karlheinz Hackl mit der Lesung „Lachen macht gesund“ für einen gemütlich-amüsanten Ausklang.



VERANSTALTUNG

Wiener Wohlfühltag

Termin: 9.5. 10.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Haus Hohe Warte 46, 1190 Wien

Preis: freiwillige Spende

Info: www.cubasch.com

Lachen und richtiges Atmen haben eine heilsame Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Peter Cubasch ist Gründer des Lach- und AtemForums Austria und bietet einmal im Monat die Wohlfühltag mit besonderem Blick auf das Atmen. Das Programm startet mit dem Gähn- und Dehnclub, anschließend gibt es eine Atemstunde sowie die Lachparty mit Lachyoga und Tanz. Um 16 Uhr sorgt der ATS-Chor mit Atmen, Tönen und Singen für beschwingte Stimmung. Sie können den gesamten Tag nützen oder an einzelnen Programmpunkten teilnehmen.



DISKUSSIONSREIHE

Auf dem Holzweg in die Sackgasse

Termin: 11.5., 18 Uhr

Ort: RadioKulturhaus Wien,

Argentinierstraße 30a, 1040 Wien

Preis: freier Eintritt

Info: www.hausaerzteverband.at

Sind medizinische Erkenntnisse erforscht oder erkaufte? Wer macht die Leitlinien in der Medizin? Sollen Menschen mit der gleichen Diagnose auch exakt gleich behandelt werden? Wer entscheidet über den Behandlungsverlauf? Steht der Patient überhaupt im Mittelpunkt? Die Diskussionsrunde des Österreichischen Hausärzteverbandes zur Gesundheitsreform lädt Experten und Interessierte zum Meinungsaustausch, um über absichtsvolle Einflussnahme im Gesundheitswesen zu diskutieren.



FESTIVAL

8. Festival der Sinne

Termin: 29.5. 10 bis 19 Uhr und 30.5. 10 bis 17 Uhr

Ort: Don Bosco Haus, St. Veit-Gasse 25, 1130 Wien

Preis: freier Eintritt

Info: www.festivaldersinne.info

Passend zum Jahresmotto „Ohren-Schmaus“ können Sie hier Sprache förmlich fühlen. Angeboten werden die unterschiedlichsten Workshops, zum Beispiel über das körperzentrierte Tönen oder über heilsame Gesänge. Außerdem können Sie Ihre eigene Stimme als Ausdruck der Persönlichkeit entdecken: Welche Möglichkeiten haben wir, zu einer gesunden und wohlklingenden Sprechstimme zu gelangen? Inwieweit helfen uns stimmhygienische Maßnahmen im Alltag? Und was lösen unbedachte Worte oder eisiges Schweigen aus?