



Gefördert aus den Mitteln
der Sozialversicherung



Selbsthilfe
Tirol
Zweigverein Osttirol



Zweigstelle Tirol mit Osttirol
Ansprechpartnerin:
Annette Huber
annette.huber@oemccv.at
0664/12 15 796



Bad Jungbrunn

GESUNDHEIT ERLEBEN
Vitalität für unsere Lebensenergie

Freitag, 25. September 2020 | 15:00 - 19:00
Samstag, 26. September 2020 | 9:00 - 18:00



Zweigstelle Tirol mit Osttirol

Seminarort:

Seminarzentrum „Fokus der Sinne“
Waldhotel Bad Jungbrunn, Tristach
www.badjungbrunn.at

Bad Jungbrunn

Das Team der ÖMCCV

begleitet sie gemeinsam mit CED-Nursing Austria durch das Wochenende

Wer kann teilnehmen:

Betroffene und Angehörige von chronisch Erkrankten oder
CED-Erkrankte sowie an alle die etwas für ihre Gesundheit tun
möchten

Begrenzte Teilnehmerzahl: 16 Personen

Wie hoch ist die Seminargebühr:

Das Seminar ist kostenlos!
Im Seminarangebot enthalten sind:
Tagungsgebühren inkl. Pausengetränke, Imbiss und 1 Mittagessen

Wie melde ich mich an:

Bei Annette Huber:
annette.huber@oemccv.at
0664/12 15 796
oder
Selbsthilfe Osttirol:
selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at
04852/606/290

Anmeldeschluss:

Freitag, 11. September 2020



Zweigstelle Tirol mit Osttirol

GESUNDHEIT ERLEBEN VITALITÄT FÜR UNSERE LEBENSENERGIE

FREITAG, 25. 09. 2020 - von 15:00 - 19:00 Uhr

WALDBADEN

Loslassen und bewusstes Atmen mit Juraj Oles (1,5 h)

VITALITÄT GENUSSREICH ERLEBEN

Verkostung und Tipps mit heilsamen Gewürzen und Kräutern
schmackhaft und genussreich kochen mit FNL Monika Bachlechner (2,5 h)
Ausklingen des Abend mit einer Klangschalenmeditation -
für ein gutes Bauchgefühl

SAMSTAG, 26. 09. 2020 von 09:00 - 18:00 Uhr

SHAOLIN QI GONG

Selbstheilungskräfte aktivieren mit Juraj Oles (1,5 h)

GANZHEITLICHES ERNÄHRUNGSTRAINING

Essen als entspannter und gesundheitsbewusster „Urlaub im Alltag“
aktiv mit präbiotischen Küchentipps für unsere Darmgesundheit
mit Referenten FNL Monika Bachlechner & ÖMCCV Annette Huber (1,5 h)

MITTAGSPAUSE

gemeinsames Essen der zubereiteten Speisen (1,5 h)

SHAOLIN QI GONG

Selbstheilungskräfte aktivieren mit Juraj Oles (1,5 h)

VORTRAG: „ESSMEDIZIN“

Prä- und Probiotika- Mikrobiom - unsere Gesundheit im
Magen-Darm-Trakt mit einer Fachreferentin (2 h)

VORTRAG UND OFFENE DISKUSSIONSRUNDE

mit den Fachärzten für Gastroenterologie am BKH Lienz
OA Dr. Markus Walder und OA Dr. Egon Messner und den Teilnehmern