



Europäische Union
Lebensmittel für
die Ernährung des
menschlichen Körpers
Mit dem höchsten Lebens-
standard



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Ärzte, Apotheken, Reha- und Pflegezentren

Thermen, Freizeit und Bildung

Lebenskraft und Gesundheit

Bio und wertvolle Kulinarik

Gesundes Handwerk



GESUNDES VULKANLAND

Wege zu Wohlbefinden und Gesundheit

Gesundes Vulkanland

Wege zu Wohlbefinden und Gesundheit

1. Auflage Jänner 2018, 9.000 Exemplare
Copyright © alle Rechte vorbehalten

Herausgeber: Verein zur Förderung des Steirischen Vulkanlandes, 8330 Gniebing 148
www.vulkanland.at

Umschlagbild: Bernhard Bergmann

Bilder: Gesundes-Vulkanland-Anbieter, Fotoarchiv-Vulkanland, Bernhard Bergmann, Fotolia, Pixabay, Privat

Illustrationen, Graphiken, allg. Texte: Christian Krotscheck, Roman Schmidt, Werbeagentur Conterfei

Umschlaggestaltung, Satz und Layout: Werbeagentur Conterfei, www.conterfei.at

Druck: Druckhaus Scharmer, Feldbach, Printed in Austria

„Die Positionierung des Gesunden Vulkanlands wird im Rahmen des Programms für ländliche Entwicklung 2014 – 2020 durch Mittel der Europäischen Union, des Bundes und des Landes unterstützt. Das LEADER-Programm wird durch das Regionalressort des Landes Steiermark umgesetzt.“



Vulkanlandobmann
Bgm. Ing. Josef Ober



Vulkanlandobmannst.
LAbg. Franz Fartek



Vulkanland-Geschäftsführer
Mag. Michael Fend

Verein zur Förderung des
Steirischen Vulkanlandes,
www.vulkanland.at

Quellen der Gesundheit

Das Thema Gesundheit wird immer wichtiger und trägt zum persönlichen und regionalen Wohlfühlen und Wohlstand auf vielen Ebenen bei:

1. Gesundheit ist der **Schlüssel** für umfassende **Zufriedenheit**,
2. Gesunde Menschen sind **lebensfroher** und leistungsfähiger. Dadurch weckt Gesundheit die Gestaltungsfreude und **glückliche** VulkanländerInnen bringen die **Regionalwirtschaft** in Schwung
3. Ganzheitliche Gesundheit wird immer **stärker nachgefragt** und ist damit **Arbeitsplatzmotor**. Wir rechnen im Vulkanland mit über 800 neuen Selbständigen und Beschäftigten in den nächsten 15 Jahren.

Gesundheit ist ein Thema, das in alle Stärkefelder des Vulkanlandes hineinreicht: Kulinarik, Handwerk, Tourismus, Lebenskultur, Bildung ... und Leo Nefiodow bescheinigt uns mit seinen Analysen zum „6. Kondratieff Zyklus“ (eine neue Welle der Weltwirtschaft) eine rosige Zukunft. Denn das Steirische Vulkanland ist **reich an Gesundheitsressourcen** und talentierten Menschen, die sich in viele Bereiche der Gesundheit vertieft haben.

Diese Vielfalt tabellarisch aufzuzählen, würde viele Seiten benötigen. Um unser Bewusstsein für unsere vulkanländischen Gesundheitsangebote und -produkte zu schärfen, wurde dieses Buch ins Leben gerufen. Es zeigt einen ersten Ausschnitt des Reichtums, den es vor unserer Haustür zu entdecken gibt. Nutzen wir ihn!

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit,

Josef Ober

Franz Fartek

Michael Fend





ÄRZTE, APOTHEKEN, REHA- UND PLEGEZENTREN



THERMEN, FREIZEIT UND BILDUNG



LEBENSKRAFT UND GESUNDHEIT



BIO UND WERTVOLLE KULINARIK



GESUNDES HANDWERK

ÄRZTE, APOTHEKEN, REHA- & PFLEGEZENTREN	• Ansprechpartner Bezeichnung	Gemeinde	Seite
Dolf Dominik	Stressmanagement - Die Klausen	Bad Gleichenberg	12
Gernot König	Apotheke & Drogerie König „Zur Mariahilf“	Feldbach	13
Robert Bauer	Marias Seniorenbetreuung	Mureck	14
Ingmar Waller	Dialyse im Vulkanland	Feldbach	15
Rosa Maria Ernst	MuT - Das Medizin- und Therapiehaus	Ottendorf	16
Stefan und Sonja Zach	Seniorenheim Zach	Feldbach	17
Christian Neukart	Blaue Villa - Senioren- & Pflegeresidenz	Bad Gleichenberg	18
Johann Winkelmaier	St. Josef Apotheke Fehring	Fehring	19
Susanne Thuswohl	Pflegewohnhaus St. Peter a. O. - Lebensräume Caritas	St. Peter/O.	20
Maria Fradler	Klinikum Bad Gleichenberg	Bad Gleichenberg	21
Eveline Schuecker	Ärztin für Allgemeinmedizin	Unterlamm	22
Petra Schnabl Banfi	Frau sein, ist schön - Frauenärztin	Bad Radkersburg	23
Wolfgang Planinz	Röntgen - Mammographie - Ultraschall	Feldbach	24
Werner Maurer-Ertl, Jörg Friesenbichler	Fachärzte für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie	Markt Hartmannsdorf	25
Dieter Achtschin	Augenarztpraxis und Kontaktlinseninstitut	Feldbach	26
THERMEN, FREIZEIT & BILDUNG	• Ansprechpartner Bezeichnung	Gemeinde	Seite
Marc Fauster	AktivBike	Bad Gleichenberg	30
Siegfried Feldbaumer	Parktherme Bad Radkersburg	Bad Radkersburg	31
Ewald Reisinger-Götschl, Andrea Hirschmann-Malle	HLW Feldbach - Berufsbildende höhere Schule	Feldbach	32
Andrea Legenstein	Energie tanken - im Vulkanlandhotel Legenstein	Bad Gleichenberg	33
Gabriele Grandl	Spirit of Regions	Feldbach	34
Eva Adamer-König	Institut für Gesundheits- und Tourismusmanagement	Bad Gleichenberg	35
Rudolfine Praßl	Bildung mit Vielfalt - für ein erfülltes Leben	Fehring	36
Gerti und Reinhard Kaulfersch	Villa Gleichenberg	Bad Gleichenberg	37
Gabriele Schwarze	Bedeutsames Tun - FH Joanneum Institut Ergotherapie	Bad Gleichenberg	38
Elisabeth Pail	Nahrung ist die erste Medizin - FH Joanneum Institut Diätologie	Bad Gleichenberg	39
Josef Sommer	Kaiser von Österreich, Historik- und Thermalhotel	Bad Radkersburg	40
LEBENSKRAFT & GESUNDHEIT	• Ansprechpartner Bezeichnung	Gemeinde	Seite
Christian Fraiss	Gesundheitszentrum Fraiss	Studenzen	46
Eva-Maria Flucher	Do-Yoga	Straden	47
Karin Kruschinski	Praxis „Tag für Tag“	Pertlstein	48

LEBENSKRAFT & GESUNDHEIT	• Ansprechpartner Bezeichnung	Gemeinde	Seite
Claudia Maria J. Mathans	Das Klangbogen Haus	Bad Gleichenberg	49
Helga Kirchengast	Krafttankstelle Huabn	Petersdorf	50
Nicole Maria Steinwender	Bio-Laden und mehr – Steinwenders Wendepunkt	Kirchbach	51
Katharina Trübswasser	Physiotherapie	Wolfsberg	52
Franz Josef Schützenhofer	Nicht reden - einfach tun	Jagerberg	53
Gabriele Knittelfelder	„Mut“ macht dich stark & bringt dein Leben in Schwung	Markt Hartmannsdorf	54
Denise Hammer	Bodyfit & Vital by Denise	Gnas	55
Erich Bauer	Achtsamkeit - Hakomi - Yoga	Kirchberg	56
Michaela Windisch	Aromatherapie & Balance-Kinesiologie	Kirchberg	57
Maria Bauer	Pflanzen-Kosmetik-Energie	Mureck	58
Friederike Suppan	Spirituelles und mediales Heilen	Gnas	59
Andrea Maurer	Hebammenbetreuung	Markt Hartmannsdorf	60
Michaela Schwarz	Younity Yoga & Neues Bewusst-Sein	Gnas	61
Sandra und Wolfgang Ebner	Detox für Körper, Geist und Seele	Murfeld	62
Theresa Maria Kussmann	Intuitives Reiki	Bad Gleichenberg/Feldbach	63
Anneliese Gangl	Ganzheitliche Körperpädagogik	Bad Gleichenberg	64
Christine Zeiringer	Seniorenanimation	Paldau	65
Daniela Schrefl	Psychosoziale Beratung	Markt Hartmannsdorf	66
Louise A. Fennel	Hol dir deine Lebensfreude zurück	Schwarzautal	67
Klaus Höfler	Körperpraxis	Feldbach	68
Roswitha M. Windisch-Schnattler	Kommunikation bei Demenz	Sinabelkirchen	69
Josef Starman	Gesundheits-Check	Studenzen	70
Jürgen Lehner	Praxis Noah-Wahlpraxis	Gnas/Saaz/Straden/Feldbach	71
Nicole Assmann	Heartflow	Feldbach	72
Brigitte Muhr	Ein Weg zur Gesundheit und innerem Reichtum	Gnas	73
Johanna Friesinger	Praxis Friesinger	Fehring	74
Franz Reindl	Du bist der Kapitän deines Lebens!	Fehring	75
Sabine Hartinger	Physikalische Gefäßtherapie	Fehring	76
Gerhard Giessauf	Neu Eröffnung Friedenszentrum	Söchau	77
Harald Pfundner	Peter Hess® Klangmassage	Paldau	78
Olina Imola Trepszker	Studio KlangSein	Paldau	79
Karin Hödl, Anne Krüger	Körpergut	Feldbach	80

LEBENSKRAFT UND GESUNDHEIT	• Ansprechpartner Bezeichnung	Gemeinde	Seite
Bernd Kropf	Training - Ein Leben lang!	Paldau	81
Elisabeth Unger, Elisabeth Poglitsch, Franziska Rothermann, Maria Fink	Ergotherapie, Logopädie, Physiotherapie	Gnas	82
Michaela Windisch, Erich Bauer	Vitalpraxis Lavanda	Kirchberg/R.	83
BIO & WERTVOLLE KULINARIK	• Ansprechpartner Bezeichnung	Gemeinde	Seite
Wilma und Karl Kaufmann	Raabauer Eisvogel	Feldbach	92
Gerald Doleschel	Peterquelle & Steirerquell	Deutsch Goritz	93
Melitta Archan	Wildkräuter-Wanderungen	Frannach	94
Anita Froschauer, Kurt Luttenberger	Rosentaler Bauernladen	St. Stefan/R.	95
Sabine Brändle	Pestonarrisch guat essen!	Fehring	96
Johannes Christandl	Holunderwunderwelt	Feldbach	97
Magdalena Siegl	Frische Kochschule	Feldbach	98
Familie Buchgraber	Gemüsebau Buchgraber	Edelsbach	99
Gerhard Giessauf	Bio Lebensmittel Spezialitäten	Söchau	100
Marianne Flucher	Mariannes Delikatessen	Feldbach	101
Manfred Frühwirth	Bienengarten	Edelsbach	102
Familie Gangl	Kobatl - Magie des Lebens	Tieschen	103
Weingut Ploder-Rosenberg	Ploder-Rosenberg	St. Peter/O.	104
GESUNDES HANDWERK	• Ansprechpartner Bezeichnung	Gemeinde	Seite
Team Neuroth	Neuroth - Ihr Spezialist für Hörgeräte & Hörberatung	Schwarzau	108
Bernadette und Michael Sudy	Lebensräume im Einklang mit der Natur	Gnas	109
Silvia und Helmut Platzer	HSP - alles für den Holzbau und Dach	Kirchbach	110
Reinhard Ruck	Meister Optik Ruck	Fehring	111
Franz Gross	Gesunder Schlaf	Fehring	112
Susanne Pammer	Intelligent Gärtnern	Feldbach	113
Anton Frauwallner	Pro Lehm - g'sund Bauen und Wohnen	Fehring	114
Monika Reindl	Naturprodukte	Edelsbach	115
Phillipp Knaus	Wohlfühltschlerei mit Herz	Riegersburg	116
Erich Trummer	Harmonie & Handwerk	Gnas	117
Hannes Steinwender	Happyworkers - Die Tischlerei	Kirchbach	118

ÄRZTE, APOTHEKEN,
REHA- UND PFLEGEZENTREN

”

DA ES SEHR FÖRDERLICH FÜR DIE GESUNDHEIT IST, HABE ICH BESCHLOSSEN, GLÜCKLICH ZU SEIN.

– Voltaire

11

VIELE WEGE ZUR GESUNDHEIT

Vielfältiges Vulkanland

Hinwendung, Achtsamkeit und Wertschätzung sind die Zutaten für gelingende Gesundheitsvorsorge und ein zukunftsfähiges Gesundheitssystem. Die Ärzte, Reha-Einrichtungen, Pflegezentren und Apotheken nehmen diese Qualitäten ernst. Nur so kann ganzheitliche Gesundheit gelingen. Nur so können Körper, Geist und Seele im Einklang miteinander und in Harmo-

nie zueinander stehen. Das Steirische Vulkanland verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz. Es gibt viele Wege zur Gesundheit. Sich bereichernd, einander ergänzend und in lebendiger Fürsprache gelingt der Vulkanlandweg zu ganzheitlicher Gesundheit. Zusammenwirkende Gesundheitssysteme sind der Schlüssel für ein gesundes Steirisches Vulkanland.





EIN BESONDERER ORT. EIN BESONDERER WEG.
EIN BESONDERER GENUSS. DAS GESUNDHEITSGUT „DIE KLAUSE“.



Dr. Dolf Dominik

Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, Ärztlicher Leiter
Institut für Integrative Medizin

STRESSMANAGEMENT - DIE KLAUSE

Unsere Gäste sehen in der Klausse einen Platz des Rückzugs und der Wiederaufrichtung. Wir sehen einen Ort, an dem wir die Möglichkeiten der modernen Stressmedizin zur Entfaltung bringen können. Hier konnten wir ein in Europa einzigartiges Projekt verwirklichen – inmitten eines 45 Hektar großen, abgeschiedenen Areals im Herzen des Steirischen Vulkanlands.

Verwöhnt von der Alpe-Adria Küche des Hauses, gut gebettet und umsorgt, nehmen unsere Gäste gern die therapeutischen und physiotherapeutischen Angebote in Anspruch, weil sie Körper und Seele nachhaltig gut tun.

Bad Gleichenberg

DIE KLAUSE - GESUNDHEITSGUT
Taxbergstrasse 15/17/19
8344 Bad Gleichenberg
T: 03159 / 44 915
willkommen@die-klausse.at

DIE KLAUSE
Das Gesundheitsgut

ANGEBOT

- Fachärztliche Begleitung
- Neurowissenschaftliches Training
- Burnout Vorbeugung
- Entspannung erlernen
- Rückzug und Stille
- Biozertifizierte Küche – Brain Food



www.die-klausse.at



ES IST GEGEN ALLES EIN KRAUT GEWACHSEN!

APOTHEKE & DROGERIE KÖNIG WIR SIND EINE WOHLFÜHLAPOTHEKE!

In unserer Apotheke & Drogerie „Zur Mariahilf“, Mag. pharm. Gernot König, in Feldbach am Hauptplatz bieten wir Ihnen umfangreiche Serviceleistungen wie z. B. Arzneimittelberatung, Homöopathie- und Bachblütenberatung, Kosmetikberatung, individuelle Teezubereitungen, Sportberatung, individuelle Zusammenstellung Ihrer Reiseapotheke, Blutdruckmessung und vieles mehr. Unseren Kunden steht auch eine Homepage, sowie ein Online-Shop zur Verfügung (www.koenig-apotheke.at). Auf Facebook finden Sie uns unter „Apotheke & Drogerie König“.

Das gesamte Team der Apotheke & Drogerie König ist stets bemüht, Sie bestmöglich in allen Fragen zu beraten.



Mag. pharm. Gernot König
Konzessionär und Inhaber



- Neben den oben angeführten Serviceleistungen gibt es bei uns sowohl viele altbewährte und traditionelle Hausspezialitäten, als auch neue und innovative Eigenprodukte.
- Gernot Königs Kräuteröl und Apotheker Königs Massageöle sind beispielsweise bei unseren Kunden sehr beliebt!

ANGEBOT

Feldbach

APOTHEKE & DROGERIE
“ZUR MARIAHILF“
Mag. pharm. Gernot König e.U.
8330 Feldbach, Hauptplatz 15
T: 03152 / 2236-0, F: 03152 / 5493
office@koenig-apotheke.at

KÖNIG
Apotheke & Drogerie „Zur Mariahilf“

www.koenig-apotheke.at

FÜR FRAGEN UND EINEN BESUCH IN UNSEREM HAUS
STEHEN WIR IHNEN JEDERZEIT GERNE ZU VERFÜGUNG.



Robert Bauer

Inhaber / Geschäftsführer
Fachsozialbetreuer /
Schwerpunkt Altenarbeit

Mureck

MARIAS-SENIORENBETREUUNG
Oberrakitsch 36, 8480 Mureck
T: 03472 / 8536
pflege@marias-seniorenbetreuung.at



MARIAS SENIORENBETREUUNG

IHR KOMPETENTER PFLEGEDIENSTLEISTER

In familiärer Umgebung leben – Es ist uns wichtig, dass sich unsere BewohnerInnen rundum wohlfühlen. Deshalb haben wir eine Oase des Wohlbefindens geschaffen, um ein vertrauensvolles Verhältnis zu unserem BewohnerInnen und deren Angehörigen aufzubauen. Natürlich gehört ein abwechslungsreicher Alltag, gesunde und ausgewogene Ernährung dazu. Wir respektieren die Würde, die Persönlichkeit, den eigenen Willen unserer BewohnerInnen und bemühen uns um ein wertschätzendes Verhältnis, daher nehmen wir uns viel Zeit, um auf die Bedürfnisse und Ressourcen jedes einzelnen individuell eingehen zu können. Der liebevolle Umgang mit unseren Bewohnern ist für uns selbstverständlich, denn wir lieben, was wir tun.

ANGEBOT

- Privatpflegeplatz
- Langzeit- und Kurzzeitpflege
- Tagesbetreuung
- Erholung nach Spitalsaufenthalt
- Entlastungspflege für Angehörige
- Hospizbegleitung



www.marias-seniorenbetreuung.at

IM ZENTRUM UNSERES TUNS STEHT DIE OPTIMALE
UND SICHERE PATIENTENVERSORGUNG.

DIALYSE IM VULKANLAND

Das Team um Prim. Dr. Ingmar Waller ist auf die ganzheitliche Betreuung von Dialysepatienten spezialisiert. Bereits 1978 durch Prim. Dr. Hans Waller gegründet, ist es heute eines der führenden Dialyseinstitute in Österreich.

Seit Jänner 2011 ist das Institut mit modernster Fresenius Technik ausgestattet. Im Mittelpunkt steht der Mensch, Ziel ist die optimale Patientenversorgung, die weit über das Problem der „kranken Niere“ hinausgeht.

Das Dialyseinstitut Feldbach befindet sich inmitten des Steirischen Thermen- und Vulkanlandes, der ideale Ort, um das Notwendige mit dem Angenehmen zu verbinden.



Prim. Dr. Ingmar Waller
Ärztlicher Leiter

- Alle gängigen Dialyseverfahren (Standard-Hämodialyse, Single-Needle-Hämodialyse, Online Hämodiafiltration); Trennung von Hep. pos./ neg.
- Feriendialyse
- modernster Fresenius Technik: Dialysegeräte 5008 (Fresenius Medical Care)
- Umkehrosmose mit integrierter Heißdesinfektion
- Ständige Anwesenheit des Arztes, Betreuung durch qualifiziertes und erfahrenes Pflegepersonal

ANGEBOT

Feldbach

DR. WALLER
KRANKENANSTALTEN GMBH
Feldgasse 28-30, 8330 Feldbach
T: 03152 / 3605
F: 03152 / 3212-12
office@dialyse.at

www.dialyse.at





Dr. med. univ.
Rosa Maria Ernst

Ärztin für Allgemeinmedizin &
Inhaberin Café Rosé

Ottendorf

ORDINATION
8312 Ottendorf Nr 31
T: 03114 / 20 844; F: DW-4
ordination@dr-ernst.at
www.dr-ernst.at

CAFÉ

8312 Ottendorf Nr. 31/2
T: 03114 / 20 844-30
office@cafe-rose.at

MuT - DAS MEDIZIN- UND THERAPIEHAUS

Das Medizin- und Therapiehaus Ottendorf, kurz MuT, ist ein nicht ganz geschlossener Vierkanthof mitten im Ortszentrum von Ottendorf mit einem breit angelegten Gesundheitsangebot.

Unter einem Dach befindet sich neben der Arztpraxis mit Hausapotheke auch ein Physiotherapeut, eine Kinesiologin und eine Fußpflegerin. Der Service „Essen auf Räder“ vom Café-Rosé rundet das Angebot des Medizin- und Therapiehaus Ottendorf ab.

Die regelmäßig stattfindenden Vorträge, Kurse und Workshops zu Gesundheitsthemen als auch die saisonalen Veranstaltungen, die ganzjährigen Ausstellungen regionaler Künstlerinnen und die gesellige Treffen im Café-Rosé machen das MuT zu einem Ort der Begegnung.

ANGEBOT

- Arztpraxis mit Hausapotheke
 - Physiotherapie, Kinesiologie | Fußpflege
 - Vorträge (z.B. Bluthochdruck, Diabetes)
 - Kurse (z.B. Nordic Walking, Pilates, Osteoporose-Vorsorge-Turnen) und Workshops
 - (z.B. Pflanzenheilkunde, Traditionelle Chinesische Medizin, Homöopathie)
 - Treffpunkt für Jung & Alt (gemeinsames Singen im Café-Rosé)
- In Planung: Ernährungsberatung, Psychotherapie

www.dr-ernst.at | www.cafe-rose.at
www.facebook.com/caferoseottendorf

SENIORENHEIM ZACH GMBH



Stefan und Sonja Zach
Geschäftsführer

Das Seniorenheim Zach ist ein Familienbetrieb und liegt in ruhiger Lage, außerhalb der Stadt Feldbach. Wir sind auf die Betreuung pflegebedürftiger Menschen sowie Menschen mit Demenzerkrankung spezialisiert! Großen Wert legen wir darauf, auf die persönlichen Bedürfnisse unserer Bewohner einzugehen um somit das Wohlbefinden jedes einzelnen zu erzielen. Neben der Grundpflege- und Betreuung aller Pflegestufen, bieten wir unseren Bewohnern Einzelbetreuung unter Berücksichtigung der Biografie und Wünsche der Bewohner. Unsere Menüs und Mehlspeisen werden unter der Leitung einer diätetisch geschulten Köchin, täglich frisch für Sie in unserer hauseigenen Küche zubereitet.



Auf frische, regionale Produkte legen wir großen Wert. Deshalb beziehen wir Fleisch, Hendl, Eier, Obstsaft, Gebäck und Milchprodukte aus dem Steirischen Vulkanland.

Die Animation trägt wesentlich zur Erhaltung der körperlichen, seelischen und geistigen Gesundheit bei. Je nach Bedürfnis werden neben dem täglichen Programm auch Spezialanwendungen angeboten.

ANGEBOT

www.seniorenheim-zach.at

Feldbach

SENIORENHEIM ZACH GMBH
Oedt 47, 8330 Feldbach
T: 03152 / 6570
F: 03152 / 6570-14
z.seniorenheim@aon.at

Seniorenheim Zach GmbH
DAS HAUS ZUM WOHLFÜHLEN



BLAUE VILLA – DAS WOHLFÜHLHAUS MIT DER PERSÖNLICHEN NOTE!
HERZLICHKEIT - GEBORGENHEIT - ZUFRIEDENHEIT.



**PDL DGKP
Christian Neukart, MSc**
Geschäftsführer

BLAUE VILLA

Senioren- & Pfliegeresidenz

Die Blaue Villa ist eine von der Familie Neukart geführte Senioren- und Pfliegeresidenz in Bad Gleichenberg, welche die Menschenwürde in den Mittelpunkt stellt. Mit 40 Plätzen gehören wir zu den kleineren Pflegeheimen, können dadurch aber auch individuell auf unsere BewohnerInnen eingehen. Wir bieten Langzeit-, Kurzzeit-, Übergangs- und Urlaubspflege in unserem 2010 barrierefrei, modern und freundlich eingerichteten Haus direkt neben dem Kurpark an. ALLE Zimmer haben eine Terrasse mit schönem Ausblick. Stolz sind wir auf unsere eigene Küche, wo mit regionalen Produkten gekocht wird. Diplomierte Fachkräfte und bestens geschultes Pflegepersonal sorgen für eine kompetente und liebevolle Betreuung.

Bad Gleichenberg
SENIOREN- & PFLEGERESIDENZ
BLAUE VILLA GMBH
Kaiser-Franz-Josef-Straße 30
8344 Bad Gleichenberg
T: 03159 / 4404
pflegeheim@blauvilla.at

Senioren- & Pfliegeresidenz
beim
Kurpark
BLAUE VILLA
BAD GLEICHENBERG

ANGEBOT

- Kompetente und liebevolle Betreuung
- Ein würdevolles Zuhause
- Langzeit-, Kurzzeit-, Übergangs- und Urlaubspflege
- Re-Mobilisation nach Krankenhausaufenthalt
- Eigene Küche mit Schwerpunkt Regionalität
- Abwechslungsreiches Freizeitprogramm
- Wertschätzung von Brauchtum & Religion



www.blauvilla.at



IHR NAHVERSORGER ZUM THEMA GESUNDHEIT!

ST. JOSEF APOTHEKE FEHRING

Treffpunkt Gesundheit



Johann Winkelmaier,
Mag. pharm.
Geschäftsführer

Die St. Josef Apotheke am Hauptplatz von Fehring ist für ihre Kundinnen und Kunden aus dem gesamten Vulkanland die kompetente Anlaufstelle für alle Gesundheitsthemen. Die laufenden Weiterbildungen und Spezialausbildungen der Mitarbeiterinnen garantieren Ihnen beste Beratung. Auf über 200 m² erwartet Sie ein umfangreiches Angebot an Arzneimitteln, Kosmetik – und Drogerieartikeln. Ein als Shop in Shop geführter Bandagist rundet das Angebot ab. Mit regelmäßigen Vorträgen zu Gesundheitsthemen halten wir unsere Kundinnen und Kunden am Laufenden.



- Homöopathie | Schüsslersalze
- Rostock-Essenzen | Bachblüten
- Ernährungsberatung
- Naturkosmetik
- Reformkost
- Alles für's Baby, Babywagen u. Milchpumpen- Verleih
- Traditionelle Europäische Medizin
- Aromatherapie

ANGEBOT

Fehring
ST. JOSEF APOTHEKE
Hauptplatz 10
8350 Fehring
T: 03155 / 2356
F: 03155 / 2356-13
office@apotheke-fehring.at

Treffpunkt Gesundheit!
ST. JOSEF APOTHEKE
03155 - 2356 FEHRING
Dienstag und geöffnet! MO-FR 07:45 - 18:00 Uhr, SA 07:45 - 12:30 Uhr



CARITAS LEBENSÄRÄUME - SOVIEL SELBSTBESTIMMUNG WIE MÖGLICH,
SOVIEL UNTERSTÜTZUNG WIE NOTWENDIG.



PFLEGEWOHNHAUS ST.PETER A. O.

Lebensräume Caritas

Ein selbstbestimmtes und würdevolles Leben für jeden Menschen ist Ziel in all unseren Einrichtungen – unabhängig von Alter, Geschlecht, religiöser Zugehörigkeit und Herkunft. Im Zentrum der Lebensräume Caritas stehen die alten Menschen mit ihren Stärken und Ressourcen, mit ihren Bedürfnissen und Sorgen. Das Pflegewohnhaus ist eines der 16 Pflegewohnhäuser der Caritas Steiermark für die Betreuung und Pflege älterer Menschen. Bei uns ist hohe Pflegequalität genauso wichtig wie eine herzliche Beziehung zwischen BewohnerInnen und MitarbeiterInnen auf Augenhöhe. Das Pflegewohnhaus St. Peter am Ottersbach wurde außerdem mit dem „Hospiz und Palliative Care“ Gütesiegel ausgezeichnet, das Lebensqualität in Würde und Selbstbestimmung garantiert.

Ing.in Susanne Thuswohl

Inhaber / Geschäftsführer
Fachsozialbetreuer /
Schwerpunkt Altenarbeit

St. Peter am Ottersbach

PFLEGEWOHNHAUS
Hauptstraße 26
8093 St. Peter a. O.
T: 03477 / 299 45
F: 03477 / 299 45-150
pflegewohnh.st.peter.o@caritas-
steiermark.at

ANGEBOT

- Anlaufstelle bei Fragen rund um Betreuung und Pflege
- Gutes, geschmackvolles Essen, zubereitet aus regionalen Produkten
- Urlaubsangebote zur Entlastung pflegender Angehöriger
- Übergangs- und Kurzzeitpflege
- Beratung & Unterstützung für pflegende Angehörige
Besuch ist bei uns herzlich willkommen!



www.caritas-pflege.at

Caritas
Betreuung und Pflege



GESÜNDER WERDEN – BESSER LEBEN. DAS KLINIKUM BAD GLEICHENBERG
STEHT FÜR NEUE WEGE IN REHABILITATION UND PATIENTENWOHL.

KLINIKUM BAD GLEICHENBERG

Gesund und mehr

Als Kompetenzzentrum für Rehabilitation bei Lungen-, Stoffwechsel- und onkologischen Erkrankungen spielt das Klinikum Bad Gleichenberg, ein Haus der Klinikum Austria Gesundheitsgruppe, medizinisch alle Stücke. Ziel ist es, die Patienten auf ihrem Weg zur Gesundheit zu unterstützen und ihnen in angenehmer und entspannter Atmosphäre zu mehr Lebensqualität zu verhelfen. Da Lungen- und Stoffwechselerkrankungen wesentlich durch den Lebensstil bedingt sind, wird im Klinikum Bad Gleichenberg auch großer Wert auf die Nachhaltigkeit des Aufenthalts gelegt. Die Patienten erhalten daher auch umfangreiche Informationen und Hilfestellung für die Zeit nach dem stationären Aufenthalt.



Maria Fradler, MA

Kaufmännische Direktorin und
Pflegedirektorin



Rehabilitationsmaßnahmen für ...

- Stoffwechselerkrankungen (Adipositas, Metabolisches Syndrom, Diabetes Mellitus)
- Chronische Atemwegs- und Lungenerkrankungen
- Mobilisation nach chirurgischen Eingriffen im Brust- und Bauchraum
- Onkologische Rehabilitation

ANGEBOT

www.klinikum-badgleichenberg.at

Bad Gleichenberg

KLINIKUM BAD GLEICHENBERG
Schweizereiweg 4
8344 Bad Gleichenberg
T: 03159 / 2340-0
office@klinikum-badgleichenberg.at

KLINIKUM
BAD GLEICHENBERG
für Lungen- und Stoffwechselerkrankungen

„OHNE GESUNDHEIT KÖNNEN SICH WISSEN UND KUNST NICHT ENTFALTEN, VERMAG STÄRKE NICHTS AUSZURICHTEN UND REICHTUM UND INTELLIGENZ LIEGEN BRACH.
— Herophilus



Dr. med. univ. **Eveline Schuecker**

Ärztin für Allgemeinmedizin,
ärztliche Hausapotheke

ÄRZTIN FÜR ALLGEMEINMEDIZIN

Nach dem Studium Humanmedizin an der Universität Wien und der Führung einer eigenen Ordination in Niederösterreich hat Frau Dr. Eveline Schuecker ihre Praxis in Unterlamm eröffnet. Sie hat ein ÖÄK Diplom für Phytotherapie, Substitution, Notarzt, Ernährung, Homöopathie sowie für Wundmanagement und das Fortbildungsdiplom.

Das Team Dr. Schuecker freut sich, Sie in der barrierefreien Ordination herzlichst begrüßen zu dürfen. Bei uns stehen persönliche Betreuung und Beratung der Patienten im Mittelpunkt. Um Ihre Rezeptwünsche so schnell wie möglich erfüllen zu können, haben Sie auch die Möglichkeit diese per Telefon vorzubestellen. Sie werden dann abholbereit für Sie hergerichtet.

Unterlamm

ÄRZTIN FÜR ALLGEMEINMEDIZIN

8352 Unterlamm 100a/1

T: 03155 / 40155

F: 03155 / 40197

office@ordination-unterlamm.at



ANGEBOT

- Allgemeinmedizinische Betreuung
- Homöopathie, Kinesiotaping
- Vitamin C Hochdosis Infusionen
- „Diabetes im Griff“ – Therapie aktiv Programm
- Labor-Blutabnahmen, EKG, Infusionen, Kryotherapie, physikalische Therapien, etc.
- Mutter-Kind-Pass- und Vorsorgeuntersuchungen, u.v.m.
- Ärztliche Hausapotheke



www.ordination-unterlamm.at

FRAU SEIN, IST SCHÖN.
BERATUNG-FACHKOMPETENZ-ZUFRIEDENHEIT.

FRAU SEIN, IST SCHÖN

Dr. med. Petra Schnabl Banfi



Dr. Petra Schnabl Banfi
Frauenärztin

In unserer privaten Frauenärztlichen Ordination bieten wir Ihnen folgende Leistungen an: Gynäkologische Vorsorgeuntersuchungen (Krebsabstriche, Vaginalultraschall, Brustuntersuchungen), Betreuung während der Schwangerschaft (MKP Untersuchungen, geburtshilfliche Untersuchungen, Ultraschall) und Beratung über Infektionen in der Scheide, Verhütung, Kinderwunsch, Wechseljahren, urogynäkologischen Probleme, Aufklärungsgespräche.



Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Ordinationszeiten: MO: 8.00 - 11.30

MI: 15.30 -19.30 | FR:15.00 -19.00

Terminvereinbarung unter:

T: 03476 20386 oder 0664 8892 8235

Vorsorgeuntersuchungen, Schwangerschaft, Infektionen und Hilfe in den Wechseljahren

ANGEBOT

Bad Radkersburg

FRAUENÄRZTIN

Kirchgasse 1/2

8490 Bad Radkersburg

T: 03476 / 20386

T: 0664 / 8892 8235

psb.gyn@gmail.com

www.dialyse.at



Dr. Wolfgang Planinz, MSc
Facharzt für Radiologie

RÖNTGEN – MAMMOGRAPHIE - ULTRASCHALL

Die Ordination für Röntgendiagnostik Dr. Wolfgang Planinz ist als 1. Röntgenordination in der Steiermark zertifiziert nach ISO 9001!

Dr. Planinz und sein engagiertes Team bemühen sich alle erwünschten Röntgenuntersuchungen kompetent, freundlich und termingerecht zu erledigen. Ärzte und Mitarbeiter bilden sich laufend weiter, um immer den aktuellsten Stand der Wissenschaft zu gewährleisten. Unsere Geräte sind durch regelmäßige Überprüfungen und Wartungen auf dem neuesten Stand der Technik.

Feldbach

ORDINATION FÜR
RÖNTGENDIAGNOSTIK
Sigmund-Freud-Platz 1, 8330 Feldbach
T: 03152 / 898-200, F: DW-222
ordination@radiologie-planinz.com



ANGEBOT

- Digitales Röntgen (Skelettröntgen, Lungenröntgen, Nasennebenhöhlenröntgen, ...)
- Mammographie (zertifizierter Teilnehmer des österr. Brustkrebsfrüherkennungsprogramms)
- Digitale Durchleuchtung (Venenröntgen, Nierenröntgen, Magenröntgen, ...)
- Ultraschall (alle gängigen Ultraschalluntersuchungen wie z.B. Abdomen, Schilddrüse, ...)

www.radiologie-planinz.com



FACHÄRZTE FÜR ORTHOPÄDIE UND ORTHOPÄDISCHE CHIRURGIE

Das Spektrum: Konservative und operative Behandlung von orthopädischen Erkrankungen - Als Fachärzte für Orthopädie und orthopädische Chirurgie haben sich Dr. Maurer-Ertl und Dr. Friesenbichler auf die Diagnosestellung und Behandlung von Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates spezialisiert. Die Ausbildung zum Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie erfolgte jeweils an der Universitätsklinik für Orthopädie am LKH Graz. Als Oberärzte sind sie als Sektionsleiter und -stellvertreter im Bereich Hüftchirurgie und orthopädische Tumorchirurgie tätig.



Dr. Werner Maurer-Ertl
PD Dr. Jörg Friesenbichler

Fachärzte für Orthopädie und
orthopädische Chirurgie

Markt Hartmannsdorf

ORTHOPÄDIE
Hauptstraße29-1b
8311 Markt Hartmannsdorf
T: 0664 / 403 3090



Terminvereinbarung:

Mo.-Do. von
17.00 bis 19.00 Uhr
ordination@dr-maurer-ertl.at

Operative Schwerpunkte: ■
Minimalinvasive Hüfttotalendoprothetik | Revisionsoperationen nach Hüfttotalendoprothetik | Gelenkserhaltende Impingementchirurgie an der Hüfte „miniopen“ Rekonstruktion der Hüfte nach Tumoroperation | Weichteil- und Knochentumore | Standardoperationen an Hand & Fuß

In Kooperation: ■
sämtliche orthopädische Eingriffe an
Wirbelsäule, Schulter und Knie

www.dr-maurer-ertl.at

ANGEBOT



Dr. Dieter Achtschin
Augenarzt

Augenarztpraxis & Kontaktlinseninstitut

Am 1. August 2017 eröffnete die Augenarztpraxis im Ärztehaus „Ärzte im Zentrum“ in Feldbach. Das Leistungsspektrum umfasst die gängigen konservativen ophthalmologischen diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen sowie nach Rücksprache chirurgische Eingriffe, wie z.B. Eingriffe am Augenlid, Kataraktoperation und refraktive operative Eingriffe (LASEK/RELEX-SMILE- Hornhaut-laserung). Die Praxis ist rollstuhlgerecht.

Feldbach

AUGENARZTPRAXIS UND
KONTAKTLINSENINSTITUT
Torplatz 1, 8330 Feldbach
T: 03152 / 37026



ANGEBOT

- Subjektive Refraktion, Tonometrie, Pachymetrie
- Spiegelung des vorderen und hinteren Augenabschnittes
- OCT (Optische Kohärenztomographie)
- Therapie des Glaukoms und der Makuladegeneration
- Kontaktlinsenanpassungen
- Führerscheingutachten
- Flugmedizinische Untersuchung

KOLUMNE

Sehschwäche hat viele Ursachen

von Reinhard Ruck



Ein häufiges Symptom für eine nachlassende Sehfähigkeit sind Kopfschmerzen: ein dumpfer Druck hinter den Augen, rhythmisches Pochen in der Schläfe oder ein leichtes Hämmern unter der Schädeldecke. Wer schlecht sieht und eigentlich eine Brille braucht, leidet häufig durch die ständige (Über-)Anstrengung, immer scharf sehen zu müssen unter Kopfweg. Wer normalsichtig ist und gesunde Augen hat, nimmt die Konturen von Gegenständen sowie Farbunterschiede deutlich wahr. Dabei passen sich die Augen in weniger als einer Sekunde einem Perspektivenwechsel aus der Nähe in der Ferne und umgekehrt an. Diese Fähigkeit nimmt mit zunehmendem Alter ab, die Linse verliert ohne bewusstes Training an Elastizität. Nicht nur in diesen häufigen Fällen von Alterssichtigkeit, auch bei anderen Formen von Fehlsichtigkeit gilt: Erst ein Sehtest offenbart, was ihnen eigentlich entgangen ist. Wenn Sie also bei sich Anhaltspunkte für eine Sehschwäche finden, sollten Sie präventiv einen Sehtest beim Augenoptiker oder Augenarzt machen. Fast zwei Drittel der Erwachsenen in Österreich verwenden eine Brille. 1953 waren es noch 43 Prozent. Dieser Anstieg hängt vermutlich mit veränderten Lebensbedingungen, aber auch mit der Leistungsfähigkeit und dem Tragekomfort moderner Gläser und Fassungen zusammen.

Man kann niemandem
etwas lehren, man kann
ihm nur helfen, es in sich
selbst zu finden.

Galileo Galilei



THERMEN, FREIZEIT UND BILDUNG

”

WIR BRAUCHEN GEMEINSCHAFTEN, DEREN MITGLIEDER EINANDER EINLADEN,
ERMUTIGEN UND INSPIRIEREN, ÜBER SICH HINAUSZUWACHSEN. – Gerald Hüther

QUELLE DER GESUNDHEIT

Freizeit, Bildung und BewusstSein

Ein Leben in Balance ist wohl die wichtigste Zutat für Vitalität und Gesundheit. Diese Balance wird in unserer modernen Gesellschaft zunehmend auf die Probe gestellt. Deshalb kommt einer bereichernden Freizeitgestaltung eine immer größere Bedeutung zu. In einer der aufstrebendsten (touristischen) Destinationen Europas, im Thermen- und Vulkanland Steiermark, ist das

Naherholungsangebot von besonderer Bedeutung. Heilquellen, vitale Landschafts- und Möglichkeitsräume und ein umfassendes dezentrales Bildungsangebot, das im Vulkanland auf jeder Menge überliefertes und verfeinertes Erfahrungswissen beruht, lädt dazu ein, Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen und langfristig zu halten.





Marc Fauster
Geschäftsführer

AKTIVBIKE

Ihr E-Bike- und Radverleih

Mit einem Lächeln auf den Lippen radeln Sie durchs Thermen- und Vulkanland Steiermark. Der „elektronische Rückenwind“ macht jede Steigung zum Kinderspiel. Unser Radverleih bietet Ihnen E-Bikes und Fahrräder der österreichischen Top Marken Nakita und KTM. Sie übernachten in einem Partnerhotel? Perfekt: Dann stellen wir das Rad kostenlos zu!

Auf unserer Website (www.aktivbike.at) können Sie sich über die Partnerbetriebe informieren sowie E-Bikes und Fahrräder direkt online reservieren.

Bad Gleichenberg

AKTIVBIKE

Bernreither Straße 45
8344 Bad Gleichenberg
info@aktivbike.at



ANGEBOT

Sie möchten gerne ein Fahrrad für Ihren Urlaub ausborgen? Dann suchen Sie sich gleich das passende Fahrrad und buchen Sie es für Ihren Aufenthalt!

- E-Bike Verleih
- Radverleih
- Radhandel



www.aktivbike.at

PARKTHERME BAD RADKERSBURG

Mehrfach ausgezeichnet als Therme des Jahres

Wieder wie neugeboren fühlt man sich in der Parktherme Bad Radkersburg. Im Mittelpunkt steht das einzigartige Thermalwasser, das aus eigener Kraft aus zwei Kilometern Tiefe mit 80 °C höchst mineralstoffreich an die Erdoberfläche kommt. Besonders spürbar ist die gesundheitsfördernde und entspannende Wirkung der Thermalquelle im Quellbecken mit 36 °C. Im Vita med Gesundheitszentrum der Parktherme sorgen medizinisch ausgebildete Therapeuten mit vielfältigen Massagen und Pflegeanwendungen für das persönliche Wohlbefinden. Regionale und saisonale Produkte stehen im Mittelpunkt der Kulinarik in der Parktherme. Heiße Auszeiten sind im Saunadorf erlebbar, wo harmonisierende oder prickelnd-aktivierende Erlebnisaufgüsse mit Düften, Cremen oder Crushed-Ice alle Lebensgeister wecken.



**Parktherme
Bad Radkersburg**

GF: Mag. Siegfried Feldbaumer



- Thermalbecken mit 34-36 Grad ■
- Medizinisches Trainingszentrum ■
- Kosmetik- & Massage-Anwendungen ■
- Regionale & saisonale Kulinarik ■
- Einzigartige Aktiv- und Relaxangebote ■
- Umfassendes Angebot im Saunadorf ■

ANGEBOT

Bad Radkersburg

KUR- UND FREMDENVERKEHRS-
BETRIEBE BAD RADKERSBURG GMBH

Alfred Merlini-Allee 7
8490 Bad Radkersburg
T: 03476 / 2677-0
info@parktherme.at



www.parktherme.at
www.facebook.com/ParkthermeBR



Mag. Ewald Reisinger-Götschl
Schulleiter

Dipl. Päd. Andrea Hirschmann-
Malle, Fachvorständin

Feldbach

HLW FELDBACH
Pfarrgasse 6, 8330 Feldbach
T: 05/0248-064
hlwoffice@hlwfeldbach.at



ANGEBOT

- RDP – Zugang zu allen Universitäten, FH-Schulen, pädag. Hochschulen und Kollegs
- Vertiefung „Gesundheits- und Sozialmanagement“
- Unternehmerprüfung
- Befähigungsprüfung für Gastronomie und Beherbergungsbetriebe nach Praxisnachweis Workshops (z. B. Massage, Barkeeper, ...)
- Helfer- und Retterschein
- Zertifikate (Pflegetit, Babyfit-Kurs, Übungsleiter für Kindersport)
- Vital4Brain

www.hlwfeldbach.at

ENERGIE TANKEN

im Vulkanlandhotel **** Legenstein

Wellness und Gesundheit sind für viele Menschen essenzielle Teile ihrer Freizeitgestaltung. Dem entsprechend hoch sind auch die Ansprüche für diese wichtige Auszeit. Mit seinem mehr als 1.000 m² großem Spa- und Wellnessbereich Vulkanium beginnen im Vulkanlandhotel entspannende Stunden zum Energietanken. Das Vulkanium beherbergt fünf Saunen, ein Hallenbad, ein ganzjährig beheiztes Außenschwimmbad mit Whirlbank und bequemem Indoor-Einstieg sowie zwei großflächige Ruheräume Gartenblick und Morgensonne. Zum großzügigen Erholungsraum gehört zudem die neue Saunalandschaft mit Dampfbad, Infrarotkabine, das Laconium, eine Bio-Kräutersauna sowie eine finnische Sauna mit Panoramablick in den Garten.



Andrea Legenstein

Geschäftsführerin
Vulkanlandhotel **** Legenstein



- Vulkanlandfrühling mit Entspannung im mehr als 1.000 m² großen Bade- und Spa-Bereich
- Vulkanland-Wandern mit täglich gefülltem Rucksack und Massage für die „Wadeln“
- Kuscheltage mit Ganzkörper-Schönheitsbehandlung und einer Entspannungsmassage mit warmen Aromaölen
- Ruhe mit Stil mit Gossendorfer Naturfango-Packung im Wasser-Schwebbett

ANGEBOT

www.legenstein.at

Bad Gleichenberg

VULKANLANDHOTEL
Bairisch Kölldorf 14
8344 Bad Gleichenberg
T: 03159 2220, F: DW-4
info@legenstein.at



BEI TOUREN AUF DEN SPUREN DER VULKANE DIE SEELE DER LANDSCHAFT ERSPÜREN. „DAS GANZE IST MEHR ALS DIE SUMME SEINER TEILE!“



Gabriele Grandl
Geschäftsführerin

GEOMANTIE & LANDSCHAFT

Spirit of Regions

Geomantie befasst sich mit verschiedenen Energieformen der Erde. Wie beim Menschen die Aura oder Meridianstruktur vorhanden ist, so finden wir dies auch in der Landschaft vor.

Unsere Taten und Gedanken hinterlassen Spuren, so wie die Natur Spuren hinterlässt. „Geo“ steht für die Erde und „Mantie“ für die Wahrnehmung.

Ziel: Sensibilisierung für Ausdrücke, Sprache, gestaltete Plätze und Naturformationen in Verbindung mit sanfter Bewegung, dem Erwandern verschiedener Platzqualitäten. Durch die Reflexion entsteht ein Verständnis für das persönliche Umfeld und die damit verbundenen Naturgesetzmäßigkeiten. „Die Begegnung mit der Landschaft bei max. 4 km/h ist eine Reise zu sich selbst!“

ANGEBOT

- Seminare Geomantie & Landschaft. Um Einflüsse am Lebensmittelpunkt/Betrieb zu erkennen, werden Wahrnehmungen aus verschiedenen Wirkungsebenen betrachtet.
- Geführte Wanderungen. Entlang der Vulkankegel erwandern wir ein Bilderbuffet. Sagen, Geologie, Geomantie und Kulinarik bilden den Rahmen.
- Reiseleitung Vulkanland, auch Kleingruppen



www.spiritour.at

Feldbach

SPIRIT OF REGIONS
Wieden 71
8330 Auersbach
T: 0664 / 96 82 882
grandl@spiritour.at



WIR LEBEN, WAS WIR LERNEN UND LEHREN!

INSTITUT FÜR GESUNDHEITS- UND TOURISMUSMANAGEMENT

Unsere Institut bietet den Bachelor-Studiengang „Gesundheitsmanagement im Tourismus“ sowie NEU ab Herbst 2018 den Master-Studiengang „Gesundheits-, Tourismus- und Sportmanagement“ an. Darüber hinaus sind wir Partner für Forschungs- und Entwicklungsprojekte in den Bereichen Gesundheitsförderung, Prävention sowie Betriebliches Gesundheitsmanagement. In unserem „Sportwissenschaftlichen Labor“ betreuen wir Sportvereine, LeistungssportlerInnen und erforschen neue Trainingsmethoden und Bewegungsformen. Überdies bieten wir touristische Dienstleistungen, wie Marktforschung, Business Pläne und Unternehmensanalysen an. Wir sind kompetenter Partner bei Fragen zu Projektförderung und Projektmanagement.



Eva Adamer-König, Dr.
Institutsleiterin



- Gesundheitsförderungsprojekte
- Bewegungsangebote, Planung und Umsetzung
- Evaluierung von Betrieblichen Gesundheitsaktivitäten
- Gesundheitsfolgenabschätzung
- Gesundheitsberichterstellung
- Trainingsplanung für Sportvereine
- Gesundheitsförderliche Mitarbeiterentwicklung

ANGEBOT

www.fh-joanneum.at/igm

Bad Gleichenberg

FH JOANNEUM
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Kaiser-Franz-Josef-Straße 24
8344 Bad Gleichenberg
T: 0316 / 5453 6700
igm@fh-joanneum.at





LEBEN-LACHEN-LERNEN AN DER FACHSCHULE SCHLOSS STEIN –
WO SCHULE FREU(N)DE MACHT.



Dir. Dipl.-Päd. Ing.
Rudolfine Praßl
Direktorin der Fachschule

BILDUNG MIT VIELFALT

für ein erfülltes Leben

Generationenübergreifendes regionales Bildungshaus für Kinder-, Jugend- und Erwachsenenbildung. Jugendgerechte Begleitung für Tagesschüler oder von Montag bis Freitag im Schülerwohnhaus möglich. Ausbildungsschwerpunkte: Land- und Ernährungswirtschaft, Kinderbetreuung, Heimhilfe, Betriebsdienstleistung, Bürofachkraft für den medizinischen Bereich. 4. Ausbildungsjahr: Pflegeassistentin oder Berufsreifeprüfung.

Interessante Vorträge und praktische Kurse für Gesundheit, gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung.

Fehring

FACHSCHULE FÜR LAND- UND
ERNÄHRUNGSWIRTSCHAFT

Petzelsdorf 1, 8350 Fehring
T: 03155 / 2336, F: 03155 / 2336-21
fsstein@stmk.gv.at



ANGEBOT

- Gesundheit und Wohlbefinden für alle
- Leben und lernen im Netzwerk der Generationen
- Wohnen in jugendlicher Gemeinschaft im Schülerhaus
- Gemeinsames Frühstück und Mittagessen für alle Schüler
- Täglich frisch zubereitete Speisen aus der Schulküche aus regionalen, saisonalen u. hochwertigen Lebensmitteln
- Bewegung und Entspannung im Schulgarten/Schulpark



www.fachschulen.steiermark.at/cms/ziel/103611604/DE/



FEINES SPA. BIO KÜCHE. BEHAGLICH WOHNEN.
HERZLICH WILLKOMMEN IN DER VILLA GLEICHENBERG!

VILLA GLEICHENBERG

Sag niemals Hotel zu ihr.

Warum ich in der Villa Urlaub mache? Das hat viele Gründe! Die Freundlichkeit von Gerti und Reinhard Kaufersch und ihren Mitarbeiterinnen, das Wohnen unter einem guten Stern im Jugendstil Schmuckkästchen mit feinem Spa, Gertis BIO Küche im Stammhaus Gleichenbergerhof und die schöne Umgebung machen jedes Herz gesund. Sie freuen sich auf Euch. Ich mich auch, denn sie nehmen auch gerne GEA Sonnen-Gut-Scheine an“, Heini Staudinger – GEA / Waldviertler.

Die Villa ist schon eine störrische Dame. Wenn sie lauscht, wenn Leute fragen, was das besondere an unserem Hotel ist, wird sie immer ganz grantig. Drum sagen wir meistens gar nix und lassen die sprechen, die es am besten wissen. Unsere Gäste.



Gerti und Reinhard Kaufersch

Villa Gleichenberg mit Stammhaus
Gleichenbergerhof



- Genusspaket
- Zum Kennenlernen
- Vulkanland Genusstag
- Großzügige Entspannungsinsel.
- Gerti´s naturnahe BIO Küche.

■ Wohnen unter einem guten Stern – symbolisch dargestellt durch den NAAPOK Stern, der besagt „Das haben wir geschaffen“.

ANGEBOT

www.gleichenbergerhof.at

Bad Gleichenberg

VILLA GLEICHENBERG
Bergstr. 2 und 4
8344 Bad Gleichenberg
T: 03159 / 2424, F: 03159 / 2955
office@gleichenbergerhof.at





DAS INSTITUT ERGOTHERAPIE UNTERSTÜTZT SIE IN ALLEN FRAGEN DES „TÄTIG SEINS IM ALLTAG“.



Gabriele Schwarze,
MSc MAS
Instituttsleitung Ergotherapie

ERGOTHERAPIE

Bedeutsames TUN – begeistert TUN

Die Ergotherapie unterstützt Menschen in jedem Alter, das tun zu können was diese wollen und müssen. Unter diesem „Tun“ werden alle Alltagstätigkeiten verstanden, vom Anziehen, über eine Mahlzeit zubereiten bis zum Zähneputzen, einschließlich aller Aufgaben im Bereich von Beruf, Schule und Freizeit. Ergotherapie ist sowohl in der Rehabilitation als auch in Gesundheitsförderung und Prävention zu finden. Die 6-semestrierte Ausbildung schließt mit dem Bachelor of Science ab.

Das Institut Ergotherapie ist ein kompetenter Ansprechpartner für Projekte, wo das „Tätig sein und bleiben“ im Vordergrund steht. Wissenschaftlich begleitete Angebote sind auf die jeweilige Zielgruppe zugeschnitten.

ANGEBOT

Wissenschaftlich begleitete ...

- Integration und Inklusion in Alltag, Kindergarten, Schule
- Projekte zu „Gesundes Altern“ – Erhalt des „Tätig seins“, Vermeidung von Gebrechlichkeit und Stürzen
- Generationenübergreifende und betriebliche Gesundheitsförderungsprojekte
- Studierendenprojekte mit Einrichtungen im Vulkanland (Pflegeheim, Schule, Kindergarten)



www.fh-joanneum.at/erg



DAS INSTITUT DIÄTOLOGIE UNTERSTÜTZT SIE IN ALLEN FRAGEN RUND UM DAS THEMA ERNÄHRUNG VON DER PRÄVENTION BIS ZUR THERAPIE.

NAHRUNG IST DIE ERSTE MEDIZIN

Institut Diätologie



Elisabeth Pail, MSc MBA
Institutsleiterin
Diätologie

Der Schwerpunkt des Instituts Diätologie liegt im Bereich angewandter Sensorikforschung mit Fokus auf nachhaltige Gesundheitsförderung, Prävention&Therapie. So werden z.B. Sinnesschulungen und Trainings für unterschiedliche Zielgruppen angeboten. Fundierte Unterstützung kann in der Entwicklung von sensorischen Lehr- und Lernprogrammen oder der Entwicklung von gesundheitsorientierten Produktkonzepten geboten werden. Die Einbeziehung ökologischer und sozialer Aspekte ist in allen Bereichen ein wichtiger Faktor. Durch die moderne Infrastruktur bietet das Institut daneben auch Möglichkeiten zur angewandten Wahrnehmungsforschung mittels modernster audiovisueller Beobachtungstechniken z.B. Eyetracking.



- Schulungen im Bereich gesundheitsorientierter Sensorik
- Entwicklung von gesundheitsorientierten Produkten und Produktkonzepten
- Entwicklung von Ernährungskonzepten für verschiedene Alters- und Personengruppen
- Analysen von Speiseplänen für den gesunden sowie diätetischen Bedarf
- Messung der Körperzusammensetzung

ANGEBOT

www.fh-joanneum.at/dio
www.fh-joanneum.at/hpl

Bad Gleichenberg
FH JOANNEUM
INSTITUT DIÄTOLOGIE
Kaiser-Franz-Josef-Straße 24
8344 Bad Gleichenberg
T: 0316 / 5453 6740
elisabeth.pail@fh-joanneum.at



MIT DER TRADITION HERZLICHER GASTFREUNDSCHAFT, ZU DER AUCH DER ALTE KAISER GESAGT HÄTTE: „ES WAR SEHR SCHÖN. ES HAT MICH SEHR GEFREUT!“



Mag. Josef Sommer
Geschäftsführer

WOHLFÜHLEN WIE EIN KAISER!

Kaiser von Österreich, Historik- und Thermalhotel

Das einzige 4 * Thermalhotel in der Altstadt von Bad Radkersburg mit einem gelungenen Mix aus Modern und mittelalterlichem Gemäuer schafft ein Gesundheits- und Wohlfühlensemble sondergleichen. Ein Haus mit Atmosphäre und Geschichte. Zahlreiche hauseigene Gesundheitsleistungen mit dem Schwerpunkt des hoch mineralisierten Bad Radkersburger Thermalwasser. Daneben ist das „Kaiser von Österreich, Historik und Thermalhotel“ der Partner des neuen „Vita med Gesundheitszentrum“ der Parktherme und bietet im Rahmen dessen die Möglichkeit einer 3-wöchigen Kur und exklusiv die Nutzung des medizinischen Trainingszentrum des Vita med.

Bad Radkersburg

SOMMER GMBH & CO KG
KAISER VON ÖSTERREICH,
HISTORIK- UND THERMALHOTEL

Langgasse 1
8490 Bad Radkersburg
T: 03476 / 40750
office@kaiservon.at

ANGEBOT

- Hauseigener Thermal- und Entspannungsbereich mit Pools, Finnischer Sauna, Infrarotkabine, ...
- Kosmetik- und Massageanwendungen
- Historischer „Entschleunigungskeller“
- Vertragspartner des „Vita med“ Gesundheitszentrum“ der Parktherme Bad Radkersburg für stationäre Kuren
- Kostenfreie Nutzung des medizinischen Trainingszentrums des Vita med Gesundheitszentrums



www.kaiservon.at

kaiser von  ****
historik- und thermalhotel

Gesundheitscoaching = Mentaltraining für mehr Lebensqualität

von Helga Kirchengast



Stell Dir vor, es erscheint eine Fee und erfüllt Dir 3 Wünsche. Welche 3 wären das? Gesundheit ist wahrscheinlich dabei, denn jeder Mensch trifft im Laufe seines Lebens auf gesundheitliche Probleme. Doch wir alle verfügen von Natur aus über eine körpereigene Apotheke, die beim Gesundheitscoaching gezielt aktiviert wird.

Durch achtsames Zuhören und liebevolles Nachfragen kann man einerseits die versteckten bzw. nicht bewussten Ursachen hinter den Symptomen aufspüren und andererseits die brachliegenden Ressourcen und Potenziale finden, mit deren Hilfe es gelingt, gesund zu werden oder zu bleiben. Es ist wie eine gemeinsame Entdeckungsreise, die Ängste und Blockaden bewusst macht und oft schon durch eine neue Einstellung die Situation entschärft und beruhigt. Die dann individuell entwickelte Gesundheits-Strategie – idealerweise gemeinsam mit anderen therapeutischen Maßnahmen – stärkt das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte sind wieder aktiv. Gesundheitscoaching und Mentaltraining können eine sehr hilfreiche Ergänzung zur hervorragenden medizinischen Versorgung in unserer Region sein. Zur Vorsorge ist es empfehlenswert, sich regelmäßig Zeit zu nehmen für die eigenen Bedürfnisse und vorausschauend Prioritäten zu setzen sowie bewusst Energie zu tanken. Dies führt zu mehr Lebensqualität, Lebensfreude und damit zu Gesundheit.

Die Kolumnistin finden Sie auch auf: Seite 50

KOLUMNE

Was die Raupe
Ende der Welt nennt,
nennt der Rest der Welt
Schmetterling.

Laozi



Man muss das Gute
auch am Rande
des Abgrunds nicht
aufgeben.

Friedrich W. Freiherr von Humboldt

Was nützt uns Wohlstand, wenn wir dabei unsere Gesundheit, Lebensglück und Menschlichkeit verlieren?

von Daniela Schrefl



Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit Krisen (z. B. bei plötzlichem Jobverlust, schweren Erkrankungen, Pflegefällen...) zu bewältigen und sie durch persönliche und sozial vermittelte Ressourcen für die persönliche Weiterentwicklung zu nutzen. Die Anforderungen der heutigen Arbeits- und Freizeitwelt sind enorm gestiegen!

Die Geschwindigkeit, in der sich Informationen, Know-how und Innovationen entwickeln, ist immens. In vielen Fällen betrifft es die engagierten Mitarbeiter, die Verantwortung übernehmen, gewissenhaft ihren Aufgaben nachgehen, Konflikte bewältigen. Man spürt Anzeichen einer schleichenden Überforderung mit einhergehendem Leistungsabfall. Eine andauernde Überforderung sowie Sorgen, Ängste, seelische Verletzungen und Enttäuschungen uvm. führen auf Dauer zu möglichem „negativem Denken“. Wut, Angst, Schmerz, Unzufriedenheit, Traurigkeit uvm. können das Ergebnis sein. Das zentrale Nervensystem befindet sich im Dauerstress, damit werden Organe und Muskelsysteme beeinträchtigt. Wird dieser Prozess nicht unterbrochen kommt es zu Verhaltens- und Persönlichkeitsveränderungen. Es ist längst Zeit sich in professionelle Beratung von psychologischen BeraterInnen für Stress- und Burnout-Prävention zu begeben! Diese sind speziell dafür ausgebildet mit ihnen sichere Wege aus ihren Mustern zu finden, um die „Negativspirale“ zu unterbrechen!

Die Kolumnistin finden Sie auch auf: Seite 66

Worauf warten? JETZT!

von Sandra und Wolfgang Ebner



Anscheinend muss immer erst etwas passieren, damit wir innehalten und manchmal schlichtweg gezwungen werden, unsere Lebensumstände und Lebensweise zu überdenken und zu verändern. Sei es eine „plötzlich“ auftretende Krankheit, die uns zur Ruhe zwingt, eine berufliche oder private Krise, die uns in den Ausnahmezustand versetzt. Übergewicht und

Beschwerden ab dem 40. Lebensjahr scheinen heute „normal“ zu sein. Meist sind es aber langjährige Verhaltensweisen, die unseren Körper, unseren Geist und schließlich auch unsere Seele krank machen. Es „passiert“ nicht mit uns, sondern wir arbeiten aktiv daran, dass wir krank werden! Durch fortlaufende Fehlernährung, durch wertlose totgekochte und industrielle Nahrungsmittel, Süßigkeiten, Alkohol, Nikotin, durch Stress, Angst, Zwänge und Bewegungsmangel entsteht eine andauernde Belastung unseres Körpers. In weiterer Folge kommt es über die Jahre zu Übergewicht, chronischen Erkrankungen, störenden Pilzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Gicht und Arthrosen, Diabetes etc. Es wird Zeit, dass wir die alleinige Verantwortung für unseren Körper, Geist und Seele übernehmen! Und zwar JETZT! Mit professioneller Unterstützung geht es einfacher, schneller und nachhaltiger! Die drei wichtigsten Einflüsse für eine Milieuverbesserung im menschlichen Körper sind schlussendlich das Gleichgewicht aus Ernährung, Stress und Bewegung.

Die Kolumnisten finden Sie auch auf: Seite 62

Die ganze Natur
ist eine Melodie,
in der eine tiefe Harmonie
verborgen ist.

Johann Wolfgang von Goethe





LEBENSKRAFT UND GESUNDHEIT

”

WAS DER SCHLAF FÜR DEN KÖRPER, IST DIE FREUDE FÜR DAS GEMÜTH:
ZUFUHR NEUER LEBENSKRAFT. – Rudolf von Jhering

45

GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN ENERGIE UND FEUER FÜRS LEBEN

Die richtige Einstellung wird in Gesundheitsdialogen oft wenig beachtet. Doch, um eine Analogie zu bemühen, wie kann man Klassikmusik erwarten, wenn im Radio ein Popsender „eingestellt“ ist. Die Frequenz passt nicht. Ganzheitliche Gesundheitsanbieter achten auf die Frequenz, achten darauf, dass der richtige Sender eingestellt ist. Was sende ich aus, worauf bin ich eingestellt? Ein anderes Beispiel: Eine werdende Mutter sieht auf

all ihren Wegen schwangere Frauen und alles Notwendige, um für ihr Baby zeitgerecht alles Wesentliche im Haus zu haben. Sie hat ihre Einstellung geändert, ihre Wellenlänge hat sich gewandelt. Und auch für die eigene Gesundheit braucht es die richtige Wellenlänge, die richtigen Gefühle und den persönlichen Stil. Auf den folgenden Seiten finden Sie Menschen, die sich in ihrer Arbeit mit der das Leben bereichernden Einstellung beschäftigen.





QUALIFIZIERT SOWOHL IN FACHLICHER
ALS AUCH IN ZWISCHENMENSCHLICHER KOMPETENZ.



Christian Fraiss

Geschäftsführer

GESUNDHEITZENTRUM FRAISS

Der Mensch im Mittelpunkt

Das Gesundheitszentrum Fraiss setzt auf ein Team von hochqualifizierten Therapeuten. Zentral für uns ist die persönliche und individuelle Betreuung unserer Patienten. Dies stets in enger Zusammenarbeit mit den behandelnden MedizinerInnen. Ständige Fortbildungen betrachten wir als selbstverständlich. Um die angestrebten Therapieziele möglichst rasch zu erreichen, steht unser ärztlicher Leiter für medizinische Fragen und Behandlungsvorschläge immer zur Verfügung.

WIR HELFEN BEI orthopädischen Beschwerden | gynäkologischen Beschwerden | unfallchirurgischen Eingriffen | neurologischen Erkrankungen | rheumatischen Erkrankungen | der Gesundheitsvorsorge | der Trainingstherapie

Studenzen

GZM FRAISS - fit & g'sund
INSTITUT FÜR PHYSIOTHERAPIE
Nr. 158, 8322 Studenzen
T: 03115/ 40 100
office@gzm.at

GESUNDHEITS
ZENTRUM
FRAISS

ANGEBOT

- Physiotherapie
- Ergotherapie
- Heilmassagen
- Moorpackungen
- Elektrotherapie
- Ultraschall
- Stosswellentherapie

www.gzm.at



KEEP MOVING – KEEP BREATHING – KEEP SMILING –
DO-YOGA.

DO-YOGA und Mindmanagement



Eva-Maria Flucher

Yoga und Mindmanagement

Eva-Maria Flucher bietet Yoga und Mindmanagement Einheiten, Workshops, Seminare und Reisen weltweit an. Ihr Yoga und Mindmanagement Stil ist jung, dynamisch humorvoll, alltagsbezogen und bietet immer wieder Phasen der Ruhe, des Loslassens und des In-Sich-Gehens an. Die Achtsamkeit im Augenblick, im Hier und Jetzt, sowie die Bereitschaft zum Wandel und zur Veränderung steht im Vordergrund. Jeder Körper, jeder Mensch und jeder Geist ist anders, deshalb gibt es für jeden Menschen den richtigen Yoga und das richtige Mindmanagement. Das Ziel ist es individuelle Lösungen zu finden damit du dein volles Potential, körperlich und geistig leben kannst.



- YOGA UND MINDMANAGEMENT - individuelle Yoga-einheiten, Personal Yoga und Mindmanagement-Training
- YOGA UND MINDMANAGEMENT REISEN/RETREATS WELTWEIT – Damit du deine Reiselust mit deinem Yoga und Mindmanagement verbinden kannst
- TRAIN THE TRAINER – die Trainerin der Trainer
- Yoga und Mindmanagement FÜR DEN SPITZENSport

ANGEBOT

www.do-yoga.at

Straden

YOGAKOSMOPOLITIN,
YOGATRAINERIN, COACH
Hof 92, 345 Straden
T: 0664 / 4659997
eva-maria@do-yoga.at



NÄHREN – NICHT SÄTTIGEN.
NÄHREN AUF VIELEN EBENEN: KÖRPERLICH, GEISTIG, SEELISCH.



Mag. Karin Kruschinski
Geschäftsführerin

PRAXIS „TAG FÜR TAG“

Tag für Tag, Schritt für Schritt

Alltagstauglich, humorvoll und so einfach wie möglich wird in der Einzelberatung, den Gruppen und Vorträgen die 5-Elemente Lehre praktiziert und ins Leben integriert. Die alte Kunst der Gesundheitsprävention nach traditionell chinesischer Medizin wird übersetzt und in unsere Sprache und Bilderwelt übersetzt- und damit ist sie schon gar nicht mehr so „chinesisch“.

Energielosigkeit, Stresssituationen, Erschöpfung, Kinderwunsch, mehr Lebensfreude, all das sind Themen, die durch angepasste Ernährung und Shiatsu unterstützt werden können. Shiatsu - Kunst der achtsamen Berührung - gibt dabei wohlthuende Impulse für Harmonisierung des Energieflusses und Wohlfühlen in der eigenen Haut. Tag für Tag – Schritt für Schritt.

ANGEBOT

- Ernährungsberatung nach chinesischer Ernährungslehre (5 Elemente) in Einzelberatungen und Gruppen
- Shiatsu i.A. und Meridianarbeit
- Vortragstätigkeit: chinesische Ernährungslehre und Lebensführung
- Frühjahrs- und Herbstkuren nach TCM
- Meditations- und Entspannungsabende



www.tagfürtag.at

ES GIBT TAUSEND KRANKHEITEN, ABER NUR EINE GESUNDHEIT!

– Arthur Schopenhauer

DAS KLANGBOGEN HAUS

Zentrum für alternative (Heil-)Methoden

Das Klangbogen Haus zeichnet sich durch seine ökologisch, nachhaltige Bauweise aus, worin elementare Raumqualitäten (Naturkräfte) besonders spürbar gemacht wurden. Im EinKLANG mit der Natur, der Inneren wie der Äußerer, ist das Prinzip! Der KLANG im Ätherraum hat einen übergeordneten Stellenwert. „Besonders überwiegt die Gesundheit alle äußeren Güter so sehr, dass wahrlich ein gesunder Bettler glücklicher ist, als ein kranker König.“

Unser Körper ist unser Zuhause, ohne ihn können der Geist und die Seele nicht darin wohnen! Durch jahrzehntelange (Selbst-)Erfahrungen mit Klienten zeige ich Ihnen ganzheitliche Wege sowie Methoden zur präventiven Gesundheitsvorsorge.



Claudia Maria J. Mathans



- KLANG Arbeit (-massage), Klangkonzerte & Workshops, Aufstellungsarbeit mit Kristallklangbegleitung
- KÖRPER Arbeit (Lomi Bodywork, Yoga & -Workshops, Thai Yoga KörperArbeit / Dancing Thai)
- ARCHETYPEN-AUSDRUCKSTANZ
- KURSE (Frauen Lebens´Art)
- Wohn-, Klang- & Liebes KUNST
- Das AHNENSKRIPT

ANGEBOT

www.klangbogen.net

Bad Gleichenberg

DAS KLANGBOGEN HAUS
DIE KUNST DES ANKOMMENS
Haag 82, 8344 Bad Gleichenberg
T: 0664 / 65 47 955
claudia@klangbogen.net





DER ARZT WIRD DICH VERBINDEN –
DEIN INNERER ARZT WIRD DICH GESUNDEN. – Paracelsus



Helga Kirchengast

Lebenscoach und
Mentaltrainerin

KRAFTTANKSTELLE HUABN

Ganzheitliche Vorbeugung & Heilsame Begleitung

Jeder Mensch trifft im Laufe des Lebens immer wieder auf Probleme, er hat jedoch auch viele Ressourcen, um die Herausforderungen zu meistern. Beim Gesundheitscoaching gehen wir gemeinsam auf Schatzsuche nach Ihren Stärken und Potenzialen. Ich begleite Sie dabei, tiefer liegende Ursachen aufzuspüren und ganz individuelle Strategien zur Stärkung Ihrer Selbstheilungskräfte zu entwickeln. Sie werden und bleiben gesund, fit und lebensfroh. Gesundheitscoaching ist so eine sehr hilfreiche Ergänzung zur hervorragenden medizinischen Versorgung. Mein bevorzugter Wirkort ist die Krafttankstelle Huabn, die mit Inspiration, Kraft und Ruhe der Natur jeden Entwicklungsprozess unterstützt.

ANGEBOT

- **Gesundheits-Coaching** im Krankheitsfall (idealerweise in Kooperation mit dem Arzt)
- **Prävention:** „Dir zuliebe“ (Auffanken und Entspannen)
- **Vorträge & Workshops:** Mentaltraining: „Die Macht der Gedanken“; Gesundheits-Coaching: „Die Botschaft des Körpers verstehen“; Burnout-Prävention: „Raus aus dem Hamsterrad“
- **Seminarraumvermietung**



www.lebensinn.eu

Lebensinn
.....der rote Faden im Leben



GESUND & GLÜCKLICH DURCH NATURBEWUSSTSEIN
IN ALLEN **LEBENSBEREICHEN!**

BIO-LADEN UND MEHR NATURbewusst einkaufen & leben

Im Steinwenders Wendepunkt in Kirchbach, geführt von Nicole Maria Steinwender, gibt es alles für ein NATURbewusstes Leben. In Kombination mit Nicole's Beratungsangeboten wie z.B. die individuelle Austestung von Bachblüten, Lebensmitteln oder Superfoods – fallen erste Schritte in Richtung Gesundheit besonders leicht. Bio-Lebensmittel, Ätherische Öle, effektive Mikroorganismen, Pflegeprodukte, chemiefreie Waschsysteme und energie-fördernde Geschenkartikel sind nur ein kleiner Auszug aus den rund fünftausend Artikeln.

Ihr Ziel, Dich Schritt für Schritt zu mehr Leichtigkeit, Lebenskraft und Lebensfreude zu begleiten. Komm und lass Dich inspirieren – für ein neues Lebensgefühl!



**Nicole Maria
Steinwender**

Geschäftsführerin

- ausgewählte, hochwertige NATURprodukte für ein gesundes und glückliches Leben
- Blütenberatung – nach Dr. Bach & australische Bushblüten für mehr Harmonie in der Gefühlswelt
- Balancearbeit für Körper, Geist & Seele nach Dr. Mazza
- Individuelle Austestungen – Lebensmittel, Nährstoffe, Belastungen, Meridiane, Essenzen, uvm.
- Vortrags- und Veranstaltungsinfos unter: www.steinwenders-wendepunkt.at

ANGEBOT

www.steinwenders-wendepunkt.at
www.nicole-maria.at



Kirchbach
STEINWENDERS WENDEPUNKT
BIO-Laden und mehr
NATURbewusst einkaufen & Leben
8082 Kirchbach 21
T: 0680 / 21 20 300
mail@steinwenders-wendepunkt.at



Katharina Trübswasser
Dipl. Physiotherapeutin

PHYSIOTHERAPIE

Hausbesuche und Praxis

Als mobile Physiotherapeutin betreue ich Sie gerne in Ihrem gewohnten Zuhause. Dadurch haben Sie den Vorteil, gleich vor Ort in Ihren häuslichen Gegebenheiten die Selbständigkeit wieder zu erlangen. Ich biete Hausbesuche bis ca. ½ h von Wolfsberg entfernt an. Auf Wunsch betreue ich Sie auch in Ihrem Pflegeheim.

Im Mai 2018 eröffne ich eine rollstuhlgerechte Praxis mit umfangreicher Ausstattung und 7 Parkplätzen in Wolfsberg im Schwarzautal. Ich bin ein Querdenker mit sehr viel Einfühlungsvermögen und arbeite lösungsorientiert, kreativ und nahe am Alltag. Terminvereinbarungen bitte ausschließlich per Telefon. Weitere Informationen über das aktuelle Angebot finden Sie auch auf meiner Homepage.

Wolfsberg

MOBILE PHYSIOTHERAPIE
8421 Wolfsberg im Schwarzautal
Wolfsberg 135
T: 0664 / 350 43 47
truebsi@aon.at



ANGEBOT

- Geriatrie/Demenz
- Psychiatrie
- Neurologie
- Orthopädie
- Alltagstraining/Prävention
- Hilfsmittelversorgung/Einschulung von 24h-Pflege vor Ort
- Arbeitsmedizin



www.physiotherapie-vulkanland.at



NICHT REDEN - EINFACH TUN

Nur der gesund und fit ist, kann im Leben was bewegen

Wir zeigen Ihnen, wie Menschen nach einer mentalen Vorbereitung mit einer klaren Entscheidung über Glasscherben oder über glühende Kohlen gehen.

Nutzen: Sie überschreiten Ihre eigenen Grenzen und können wieder klare Entscheidungen treffen - für sich und Ihren Erfolg.

Im Bereich der „Ganzheitlichen Gesundheit“ arbeiten wir seit 1974 mit Nikken. Nikken ist das einzige Unternehmen weltweit, das im „Ganzheitlichen Gesundheitsbereich“ arbeitet (ohne zusätzlichen Aufwand) und versorgt den Körper mit den natürlichen Energien (Erde, Sonne, Luft, Wasser), dadurch entgiftet und entsäuert sich der Körper und die eigenen Heilkräfte werden von Natur aus aktiviert.



Franz Josef Schützenhofer

Motivations- u. Gesundheitsexperte



Wir können Ihnen einfach zeigen, wie Ihr Körper reagiert ■

Ganzheitliche Gesundheits-Checks ■

Vereinbaren Sie einen Termin – wir beraten Sie gerne ■

ANGEBOT

www.derfranzjosef.at

Jagerberg

BESSER LEBEN
8093 Wiersdorf 11

Büro: Cafe „Kenn i di“
8091 Jagerberg 59
T: 0664 / 49 34 347
info@derfranzjosef.at

MUT IST NICHT DIE ABWESENHEIT VON ANGST, SONDERN DIE ERKENNTNIS, DASS ES ETWAS GIBT, DAS WICHTIGER IST ALS ANGST. – A. Redmoon



Gabriele Knittelfelder,
Dipl. Päd.
Encouraging Coach & Trainerin

MUT MACHT DICH STARK & bringt dein Leben in **SCHWUNG**

Das Encouraging-Training ist auf Grundlage der Individualpsychologie entwickelt und wird von den Erkenntnissen der aktuellen Gehirnforschung bestätigt.

Training in Gruppen: stärkt das Selbstvertrauen, verbessert Beziehungen in Partnerschaft, Familie & Arbeit und entwickelt neue Lebensmuster.

Einzel-Coaching: Selbstbewusstsein aufbauen, Lebensstilanalyse, Beziehungen verbessern, Erkennen eigener Prioritäten, Entwickeln neuer Perspektiven & Ziele.

Mut weckt: deine innere Kraft - deine Entschlossenheit - deine Lebensfreude.

Ich verspreche Dir: „Mut verändert dein Leben!“

ANGEBOT

- EINZELCOACHING: Termine nach Vereinbarung, Erstgespräch kostenlos!
- GRUPPENTRAINING FÜR ERWACHSENE: 10 Abende à 2,5 Std; 4-10 TeilnehmerInnen; Preis: € 218,-
Start: 02.03.2018 und 05.10.2018
01.03.2019 und 04.10.2019 jeweils um 18:30
- VORTRÄGE & WORKSHOPS für Institutionen u. Betriebe
- ENCOURAGING-PROJEKTE für alle Schultypen



Markt Hartmannsdorf
ENCOURAGING COACH &
TRAINERIN der Akademie für
Individualpsychologie/Adler-
Dreikurs-Institut DE &
RDI® Austria für ERWACHSENE,
JUGENDLICHE & KINDER
8311 Markt Hartmannsdorf
Hauptstraße 30
T: 0664/ 169 4163
gabriele.knife@aon.at

GANZHEITLICH IM EINKLANG. FIT, GESUND, SELBSTBEWUSST UND STRAHLEND. UNSER SPEZIELLES PROGRAMM LÄSST KEINE WÜNSCHE IN BEZUG AUF VITALITÄT, GESUNDHEIT UND SCHÖNHEIT OFFEN.

BODYFIT & VITAL BY DENISE

Körper OK <-> Seele OK <-> Leben OK

Bodyfit & Vital by Denise steht für Gesundheit, Vitalität & Schönheit. Seit 2003 bin ich selbstständig in den Bereichen Gruppenfitness, Kräuterwickel, Personal Training, Ernährungscoaching inkl. Workshops und Vorträgen. Uns ist es ein Anliegen die Sache an sich so einfach und ursprünglich wie möglich zu halten. Ob die Ernährung, die Möglichkeiten und Programme zum Entgiften und Abnehmen, aber auch unsere Trainingsempfehlungen, Beratungen und Kurse. Übergewicht, chronische Beschwerden, Müdigkeit, Depression und viele Anzeichen eines gestörten Biorhythmus können wieder ins Gleichgewicht gebracht werden und der Zündschlüssel für ein aktives, gesundes und ausgeglichenes Leben nach Ihren Wünschen sein.



Denise Hammer
Bodyfit & Vital by Denise



- 2 und 5 Wochen ONLINE Entgiftungsprogramme
- Body Balance/Rückenfit & FitnessMIX Gruppenkurs
- Vitalitätscheck mit dem S3 Scanner und Ernährungsberatung
- Coaching Selbstwert und Persönlichkeitsentwicklung
- Seminare, Workshops und Vorträge

ANGEBOT

www.bodyfitvital.com

Gnas
STUDIO AUSZEIT (jeden Mittwoch)
8342 Gnas 104a
T: 0664 / 52 55 777
bodyfitvital@gmail.com



BodyFit & Vital
by Denise



DER WEG DER ACHTSAMKEIT – EINKLANG, GANZHEIT UND LEBENSFREUDE WIEDER ERLANGEN.



Erich Bauer

Zertifizierter Hakomi-Therapeut,
Achtsamkeitstrainer, Supervisor
und Yogalehrer

AUF DEN KÖRPER HÖREN: ACHTSAMKEIT – HAKOMI – YOGA

Achtsamkeit ist wieder modern geworden. In der Hakomi-Methode, ebenso wie im Yoga ist sie als heilsame Kraft seit langem tief verankert. Hakomi ist eine achtsamkeitsbasierte, körperorientierte Psychotherapiemethode. In der Begleitung von Menschen ist eine achtsame Grundhaltung ebenso wichtig wie eine fundierte Ausbildung und ganz viel Erfahrung. „Wer bist Du? – Der, der Du bist.“ Dieser Frage gehen wir – achtsam – bei Hakomi nach, um letztlich eine Verbesserung der Lebensqualität zu erlangen. Im dynamischen Yoga bewegen wir uns bewusst und achtsam, und verbessern damit Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Körperbewusstsein. Mehr Infos finden Sie unter www.erich-bauer.at

ANGEBOT

- Begleitung von Einzelpersonen, Gruppen und Paaren mit der Hakomi-Methode
- Achtsamkeits-Unterricht, Vorträge und Workshops
- Supervision für Einzelpersonen, Gruppen und Unternehmen
- Yoga-Unterricht für Gruppen und Einzelpersonen



www.erich-bauer.at



ACHTSAM

HAKOMI

YOGA



ÄTHERISCHE ÖLE SIND KEINE WUNDERMITTEL, ABER WUNDERBARE MITTEL.



Michaela Windisch

Ärztlich geprüfte Aromapraktikerin,
Dipl. Balance-Kinesiologin
und Coach

AROMATHERAPIE & BALANCE-KINESIOLOGIE

Von Geburt an werden wir von Düften umgeben. Jeder Duft ruft in uns Erinnerungen und Gefühle hervor. Ätherische Öle werden genutzt, um Körper, Seele und Geist wieder in Einklang zu bringen. Im Beratungsgespräch wird eine individuell abgestimmte Öl-Rezeptur für Sie erstellt, um Ihr allgemeines Wohlbefinden zu erhalten und zu steigern. In Aroma-Rührworkshops lernen Sie unter fachgerechter Anleitung, individuelle Produkte selbst herzustellen. In einer Balance-Kinesiologie-Sitzung wird über den Muskeltest ein Dialog mit dem Unterbewusstsein des Klienten geführt. So können traumatische Ereignisse, körperliche und seelische Beschwerden sowie Allergien bearbeitet werden.



- Aromaberatungen
- Aroma-Rührworkshops zu vielen Themen, z.B. Deoherstellung, Körperpflege, Kinderöle, Sommer-Sonne-Haut-Insekten, Wechselbeschwerden, Erkältungen, Weihnachtsgeschenke
- Aroma-Vorträge
- Kinesiologische Beratung und Coaching
- Energetische Klangmassage

ANGEBOT

www.michaela-windisch.at

Kirchberg an der Raab

VITALPRAXIS LAVANDA
8324 Kirchberg a. d. Raab 186
GPS: N46 59.157 / E015 45.717
T: 0664 / 244 03 12
michaela-windisch@aon.at



Ärztlich
geprüfte
Aromapraktikerin



Dipl. Balance
Kinesiologin & Coach

Michaela Windisch

ALLES WAS ICH ESSE, TUT MEINER HAUT AUCH GUT!
ALLE SEMINARE FINDEN VOR ORT STATT.



Maria Bauer

Kräuter- u. Kosmetikpädagogin,
Energetikerin

Mureck

Zertif. KRÄUTERPÄDAGOGIN
Zertif. GRÜNE KOSMETIK-
PÄDAGOGIN
Zertif. SMOVEYCOACH
ENERGETIKERIN
Oberrakitsch 36
8480 Mureck
T: 0664 / 890 88 23
maria-energie@gmx.at

ANGEBOT

- Grüne Naturkosmetik
- Kräuterwanderungen
- Kräuter destillieren
- Herstellen von Sinnlichen-Wohlfühl-Raumsprays
- Brot backen-GLUTENFREI
- smovey von Jung bis Alt
- Energiearbeit Selbstheilungskräfte aktivieren



www.maria-energie.at

DIE BESTEN UND SCHÖNSTEN DINGE DER WELT KÖNNEN WEDER GESEHEN NOCH BERÜHRT
WERDEN – SIE MÜSSEN MIT DEM HERZEN GEFÜHLT WERDEN. – Antoine de Saint-Exupéry

SPIRITUELLES UND MEDIALES HEILEN



Friederike Suppan

Zertifizierte Energetische und
Mediale Heilerin

Mediales Heilen ist die Spitzendisziplin im Bereich Spirituellen Heilens – Der Schwerpunkt meiner Tätigkeit liegt im Aufdecken der Krankheitsursachen und der Harmonisierung der körpereigenen Heilkräfte, um die Energiesysteme wieder in einen optimalen Zustand zu bringen. Das Wichtigste für mich ist, all diese Fähigkeiten einzusetzen, um den Verursacher aufzudecken und mit energetischen Hilfestellungen zu harmonisieren, damit ein Heilungsprozess ausgelöst wird. Ich gebe Ihnen den Impuls, Ihre Selbstheilungskräfte wieder zu aktivieren. Mit Energie-Selbstheilungskräfte aktivieren.

- Hilfestellungen für Menschen mit psychischen Beschwerden ■
- Geistige Chirurgie – einen Eingriff in den menschlichen Organismus mit Energie ■
- Geistiges Heilen nach der SDGH ■
- Harmonisierung von Schockmustern, Traumata und unerlösten Konflikten ■
- Allergie Löschmethode nach Horst Krohne ■
- Workshop – Energetisch testen lernen ■
- Fernheilungen ■

ANGEBOT

Gnas

MEDIALE HEILERIN
Kinsdorf 13, 8342 Gnas
T: 0699 / 88 78 28 37
T: 03151 / 81 90
suppan.13@hotmail.com





HEBAMME AUS LEIDENSCHAFT - FÜR MICH BEDEUTET HEBAMME ZU SEIN –
... EINER BERUFUNG ZU FOLGEN.



Andrea Maurer
Hebamme

HEBAMMENBETREUUNG

VOR und NACH der Geburt

Betreuung in der Schwangerschaft: Mutter-Kind-Pass-Beratungsgespräch, Akupunktur (geburtsvorbereitend, Schwangerschaftsbeschwerden), K-Taping bei Schwangerschaftsbeschwerden, Geburtsvorbereitung, Ernährungsberatung.

Betreuung nach der Geburt: nach ambulanter, vorzeitiger Entlassung, sowie nach regulärer Entlassung bis 8 Wochen nach der Geburt, Stillberatung, Lasertherapie, K-Taping bei Rectusdiastase, Milchstau und anderen Wochenbettbeschwerden, Babymassage, Rückbildung.

Markt Hartmannsdorf

HEBAMME

8311 Markt Hartmannsdorf, Reith 5
T: 0664 46 78 464
heb.andrea67@gmail.com



ANGEBOT

- Mutter-Kind-Pass-Beratungsgespräch
- Akupunktur
- Nachbetreuung im Wochenbett bis 8 Wochen nach der Geburt
- Lasertherapie
- THK-Hebamme

www.hebamme-andrea.at



ZURÜCK INS GEFÜHL.

YOUNITY YOGA & NEUES BEWUSST-SEIN



Michaela Schwarz
Coach für younity yoga & Neues Bewusst-Sein

Younity yoga ist als Bewegungsform dem Yoga im herkömmlichen Sinn zwar sehr ähnlich, gleichzeitig ist es aber auch etwas, das aus sich selbst entstanden ist und sich keiner „Glaubensrichtung“ anschließen will. Es ist eine einzigartige Symbiose aus Bewegung, Dehnung, Kraft, Spüren und Bewusstheit, die dich zurückführt in dein eigenes Gefühl und in jene Ruhe, die Regeneration ermöglicht und dich in ihrer Sanftheit tief berührt. Entspanne dich ins Leben - bewege dich in neuer Lebendigkeit. / Mehr zu den DAS-Seins-Kraft-Behandlungen auf: www.younityyoga.at



- younity yoga für Erwachsene ■
- younity yoga für Kinder ■
- younity yoga für Schwangere ■
- younity yoga für Mama & Baby ■
- Deep Rest Yoga & Meditation ■
- DAS-Seins-Kraft-Behandlungen ■
- Workshops & Specials ■

ANGEBOT

www.younityyoga.at

Gnas

YOUNITY YOGA & NEUES BEWUSST-SEIN
Michaela Schwarz & Beate Sundl
Grabersdorf 69, 8342 Gnas
T: 0664 / 420 260 4
younity.schwarz@gmail.com





Sandra Ebner, Dipl. LSB
Wolfgang Ebner, Dipl.-Ing.

DETOX FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Wir, Sandra und Wolfgang Ebner – die EbnerS – haben uns Ihrer Gesundheit auf allen Ebenen verschrieben. Körperlich, geistig und seelisch.

Aufgrund unserer persönlichen Geschichte teilen wir den Weg vieler unserer Klienten: die lange Suche nach Lösungen, die oft schmerzhaften Momente, das Gefühl nicht mehr weiter zu wissen. Und schließlich die Erkenntnis: Es gibt Lösungen, es gibt Wege, man muss sie nur finden. Wir haben sie gefunden und zeigen Sie auch Ihnen. Mit persönlicher Erfahrung, mit Feingefühl und Einfühlungsvermögen, mit einem großen Schatz an fundierten Methoden. Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Weg der Veränderung zu begleiten!

ANGEBOT

- Bioresonanztherapie
- Psychosoziale Beratung
- Darmgesundheit
- Raucherberatung – Raucherentwöhnung
- Bachblüten
- Mentaltraining
- Stressprävention & Entspannung



www.ebners.net

Murfeld

EBNERS OG

Weitersfeld an der Mur 211
8473 Murfeld
T: 0664 / 255 77 42
T: 0664 / 512 83 80
info@ebners.net

EbnerS
Wir fördern Gesundheit.

INTUITIVES REIKI nach Sensei Mikaomi Usui

REIKI - Harmonie für Körper, Geist und Seele ist universelle Lebensenergie, die durch das Auflegen der Hände übertragen wird. Durch diese Energiezufuhr wird unser eigenes Energiefeld gestärkt, harmonisiert und die Selbstheilungskräfte des Körpers werden aktiviert. REIKI wirkt entspannend, löst Energieblockaden und unser Wohlbefinden auf der körperlichen, geistigen und seelischen Ebene wird verstärkt. Reiki wirkt für Tiere genauso wohltuend wie für Menschen.

Jeder kann Reiki in eineinhalb Tagen wieder erlernen und für sich selbst anwenden. Theresa M. Kussmann ist seit 1994 Reiki-Meister-Lehrerin und spirituelle Lebenslehrerin. Ausbildungen bei Prof. Kurt Tepperwein und Horst H. Günther. Seit 2000 Master Level in Magnified Healing.



Theresa Maria Kussmann
Reikimeister-Lehrerin der
Hanael-Schule für Intuitives Reiki
Master Level Magnified Healing



- Reiki-Seminare – 1. Grad, 2. Grad und Meistergrad ■
- Ausbildung zum ReikimeisterIn/ReikilehrerIn ■
- Vorträge – Infoabende ■
- Einzelsitzungen – Behandlungen ■
- Spirituelle Wegbegleitung ■
- Magnified Healing Seminare ■

ANGEBOT

Bad Gleichenberg/Feldbach

REIKIMEISTER-LEHRERIN
Bad Gleichenberg/Feldbach
T: 0664 / 2144 663
theresa@kussmann.at



ALLES IST BEWEGUNG – BEWEGLICHER WERDEN HEISST LEBENDIGER WERDEN – KÖRPERLICH, SEELISCH UND GEISTIG.



Anneliese Gangl

Dipl. Feldenkraislehrerin,
ganzheitliche Körperpädagogin,
Persönlichkeitstrainerin

GANZHEITLICHE KÖRPERPÄDAGOGIK

Wachstum für Körper, Geist und Seele

Durch die steigende bzw. größere Bewusstheit für Bewegung sind eine bessere Gesundheitsvorsorge bzw. Rehabilitation gegeben, gibt es mehr Vitalität und Leistungsfähigkeit im Alltag, können alle Bewegungen mit mehr Leichtigkeit durchgeführt werden bzw. ist schmerzfreies Bewegen durch natürliche Bewegungsabläufe möglich. Durch Bewusstheit für Geist und Seele (Persönlichkeitstraining) sind persönliches Wachstum „zum wahren, aufrechten Menschen“, erhöhte Wahrnehmung und Ausgeglichenheit der Psyche möglich: Stärkung des Selbstwertes, Auflösen einengender Gedanken- und Gewohnheitsmuster und bewusster Umgang mit Stress. Die Feldenkrais – Methode wird als Einzelarbeit und in der Gruppe praktiziert.

ANGEBOT

- Ganzheitliche Körperpädagogik Feldenkrais - Methode
- Meditation – Trancearbeit – Bewusstseinsarbeit - Persönlichkeitstraining
- Geomantie: Nutzung der Naturenergien und Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit, energetische Reinigung von Häusern und Plätzen



Bad Gleichenberg

Styriaallee 1/8
8344 Bad Gleichenberg
T: 0664 / 1426 886
anneliese.gangl@gmx.at



ALT IST, WER AN DER VERGANGENHEIT MEHR FREUDE HAT, ALS AN DER ZUKUNFT. – J. Knittel

SENIORENANIMATION

„SeniorInnen mit Schwung“



Christine Zeiringer, DGKS

Zertifizierte, selbstständige
Seniorenanimaterin

Seit 1984 bin ich als DGKS und zertifizierte Seniorenanimaterin in der Hauskrankenpflege sowie als Animaterin in Zusammenarbeit mit Gemeinden tätig. Ich organisiere regelmäßige, wöchentliche Treffen mit älteren Menschen und begleite sie nach ihren Bedürfnissen dabei. Dadurch möchte ich Vereinsamung aufgrund Gebrechlichkeit und Alter vermeiden. Da in Zukunft die soziale und finanzielle Problematik der Versorgung und Betreuung von betagten Menschen auf uns zukommt, sollte es unser gemeinsames Ziel sein, eine Pflegebedürftigkeit zu vermeiden. Die liebevolle und professionelle Betreuung der älteren Gemeindebewohner ist mir ein selbstverständliches Anliegen.



- Vorsorge zur Erhaltung des körperlichen, seelischen und geistigen Wohlbefindens
- Regelmäßiger Sozialkontakt mit älteren Menschen in Wohnortnähe
- Sozialkontakt zu Gleichaltrigen, Gleichgesinnten sowie Jüngeren aufrechterhalten
- Aktiv sein durch adäquate Bewegung, Gesang, Spiel, Kreativität, Biographiearbeit und vieles mehr

ANGEBOT

Palldau

SENIORENANIMATEURIN
8341 Palldau 226/1
T: 0699 / 18051964
christine.zeiringer@gmx.at





RESILIENZ (WIDERSTANDSKRAFT, RESSOURCEN, TALENTE) DER WEG
IN DAS PERSÖNLICHE GLÜCK.

PSYCHOSOZIALE BERATUNG

Psychische Gesundheit - Erhöhung der Widerstandskraft

Meine über 14-jährige Beratungserfahrung führte mich 2014 zur Erweiterung meiner psychosozialen Kompetenzen mit der universit. Fortbildung „Beratungswissenschaften und Management sozialer Systeme“ in Wien inkl. MASTER-Abschluss. Damit möchte ich Menschen die Möglichkeit bieten, in ihre Resilienz (Widerstandskraft), an ihre Ressourcen (Stärken), Talente, Fähigkeiten anzudocken. Dies führt Sie unweigerlich in ein schöneres und erfüllteres Leben. Endlich raus aus Krisen, Streit, Burnout, Stress, Mobbing, Missstimmung, Ohnmacht, Krankheit uvm. Durch den lösungs- und ressourcenorientierten Ansatz kommen wir immer an Ihr Ziel! Gemeinsam tragen wir ein Stück zu ihrem persönlichen Glück bei.



Daniela Schrefl, MSc
akad. psychosoziale Beraterin

Markt Hartmannsdorf
PSYCHOSOZIALE
BERATERIN
Pöllau 37
8311 Markt Hartmannsdorf
T: 0699 / 10 83 89 87
schrefl88@gmail.com

ANGEBOT

- Resilienztraining (Widerstandskraft) - Stress- und Burnout-Management für Einzelpersonen und KMU's inkl. „Gesundheitshunderter“ der SVA
- Krisenbewältigung nach Scheidung, Tod oder Krankheiten
- Psychologische Beratung Einzelpersonen, Paare, Familien
- Firmencoaching für eine transparentere, erfolgreichere, offenere Kommunikation

www.schreflberatung.com



IN DIR STECKT VIEL MEHR, ALS DU GLAUBST!

HOL DIR DEINE LEBENSFREUDE ZURÜCK!

Fühlst Du Dich blockiert, frustriert oder unerfüllt? Hast Du es satt, weit unter Deinem Wert zu verdienen? Steckst in Dir mehr als was Du gerade lebst? Wie wäre es, wenn Du jeden Morgen aufwachen könntest, voller Vorfreude auf den Tag vor dir, mit einem tiefen Gefühl der Erfüllung, in dem Wissen, dass Du hier wichtig bist und dass Du deinen einzigartigen Lebenssinn auslebst? Ich zeige Dir, wie Du dorthin kommst! Schritt für Schritt werden wir gemeinsam die inneren Blockaden und Glaubenssätze, die Dich zurückhalten, aufdecken und auflösen - so dass Du zutiefst erfüllt und mit Leichtigkeit, Energie und Freude dein Leben genießen kannst! Ich freue mich auf Dich!



- Einzelsitzungen- und Workshops
- Komm in deine Kraft! – Transformationskreis für Frauen am 1. Samstag des Monats 9:30 – 11:00 Uhr
- Geld tut Frauen wirklich gut!- Transformationsprogramm
- Firmenseminare und -Vorträge: Achtsamkeit und Lachyoga für Stressmanagement und Teambildung

www.louisefennel.com
www.dieachtsamkeitstrainerin.com

ANGEBOT



Mag.^a Louise A. Fennel
Tapping into Wealth-Coach™,
Lachyoga- und
Achtsamkeitstrainerin

Schwarzautal
LEBENSFREUDE-MENTORIN
Mitterlabill 70, 8413 Schwarzautal
T: 0680 / 403 4306
office@louisefennel.com





Klaus Höfler

Heilmasseur und
Ayurveda-Praktiker

KÖRPERPRAXIS

Heilmassagen - AyurvedaTherapien - Lebensstilberatung

Die Symbiose von schulmedizinischer Fachkompetenz des Heilmassieurs, die feinfühlig & individuelle herangehensweise von Ayurveda und die holistische Betrachtung vom Desteni-I-Process bilden ein hervorragendes Grundkonzept für ein erfolgreiches & nachhaltiges behandeln & therapieren. Und so freue ich mich, dich herzlichst in meiner Praxis willkommen zu heißen und dich mit meiner Behandlung in verschiedensten Lebenslagen zu unterstützen - ob zur Symptombehandlung, bei Verspannungen, nach Verletzungen, Op's, Organverstimmungen und anderen Beschwerden oder einfach präventiv um dir etwas Gutes zu tun, dich im Gleichgewicht und schmerzfrei zu halten.

Feldbach

KÖRPERPRAXIS KLAUS HÖFLER
Unterweissenbach 261
8330 Feldbach
T: 0680 / 4032 144
klaus@gleichesleben.org

Körperpraxis
Klaus Höfler
Praxis ganzheitlicher Therapie

ANGEBOT

- Klassische Heilmassagen
- Faszien- & Triggerpoint Behandlung
- Kräuteröl- & Essenzmassagen
- Yogamassage & Yoga-Einzelsitzung
- Rohseiden- & Bürstmassage
- Schröpfen, Moxabustion & Scharbtechnik
- Sukhayu – Ernährungs- & Lebensstilberatung



www.klaushoefler.at

KOMMUNIKATION BEI DEMENZ

Validation nach Naomi Feil

Validation nach Feil ist eine Kommunikationsmethode, die für alte, desorientierte und verwirrte Menschen entwickelt wurde, die an einer Form von Demenz leiden. Eine wertschätzende Grundhaltung ermöglicht es, diese Menschen in ihrem letzten Lebensabschnitt („Aufarbeitungsphase!“) einfühlsam zu begleiten und die Gründe für ihr oft seltsames Verhalten zu verstehen. Dies führt zu einer besseren Lebensqualität für alle Beteiligten, das Selbstwertgefühl wird gestärkt und Vertrauen aufgebaut; Aggressionen, Angst und Stress werden reduziert und man benötigt weniger Beruhigungsmittel. Der Betroffene bekommt die Möglichkeit seinen inneren zu Frieden finden, bevor er diese Welt verlässt.



Roswitha M. Windisch-Schnattler

Dipl. Ges. u. Krankenschwester
Validationstrainerin u.v.m.

Dipl. Ges. u. Krankenschwester | Validationstrainerin (Umgang mit Menschen bei Demenz) | Zertif. Trauerbegleiterin n. Dr. J. Canacakis | Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin | Dipl. Bewegungspädagogin n. E. Franklin L1-Basis | Ägyptisch-Orientalischer Tanz | Selbständig „Mobile Beratung“

Seminare | Vorträge | Workshops
Hausbesuche | Einzelgespräche | Telefonate

ANGEBOT

Sinabelkirchen

VALIDATIONSTRAINERIN
Untergroßau 94
8261 Sinabelkirchen
T: 0664 / 464 41 68
roswinah@hotmail.com



Dr. Josef Starman

Wirtschaftscoach und
Führungstraining

Studenzen

WIRTSCHAFTSCOACH
Feriensiedlung 22
8322 Studenzen
T: 0664 / 4251777
josef@starman.at



GESUNDHEITS-CHECK

mittels Stoffwechsel-Analyse

Ofmals spüren wir Symptome, wie chronische Müdigkeit, Gelenkschmerzen oder Infektanfälligkeit, und können sie kaum richtig zuordnen. Die Stoffwechsel-Analyse macht Ursachen und Wechselwirkungen sichtbar. So zeigen Ihnen die Messergebnisse einfache aber wirksame Schritte, die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers anzuregen und zu stärken. Damit haben Sie einen Kompass, der zeigt, wie Sie auf Ihrem Gesundheitsweg unterwegs sind und wie es weitergehen kann.

Die Stoffwechsel-Analyse gibt Anregungen wie Sie Körper, Geist und Seele ... langfristig leistungsfähig, energiegeladen und vital erhalten, beim Entgiften und Regenerieren unterstützen, im optimalen Gleichgewicht halten und verbessern.

ANGEBOT

- Stoffwechsel-Analyse mit Beratung
- Systemische Aufstellungen für Familie, Beruf, Entscheidungen und Gesundheit
- Einzelsitzungen nach der Methode „Heilen durch Erinnern“
- Vorträge zu Gesundheits-Themen



www.starman.at

PRAXIS NOAH-WAHLPRAXIS

für Physiotherapie, Ergotherapie und Osteopathie

Die Praxis NOAH ist eine Wahlpraxis für Physiotherapie, Ergotherapie und Osteopathie mit 5 Standorten in Feldbach, Medcenter Saaz, Gnas (2) und Straden. 25 freiberufliche Physio- und drei Ergotherapeuten betreuen Kunden und Patienten mit Beschwerden beinahe aller medizinischen Fachbereiche. Wir überzeugen mit vielfältigem Angebot & langjähriger Erfahrung und begleiten professionell Probleme orthopädischer, unfallchirurgischer, sportmedizinischer, neurologischer, pädiatrischer und gynäkologischer Ursache. Durch optimale interdisziplinäre Ressourcennutzung und Zusammenarbeit mit ÄrztInnen können wir eine einzigartige persönliche Betreuung anbieten. Unser Herz schlägt für Ihre Gesundheit!



Jürgen Lehner

Praxis NOAH Physiotherapie,
Ergotherapie und Osteopathie



- Physiotherapie ■
- Ergotherapie ■
- Osteopathie ■
- Netzwerk Mensch ■
- Naturmedizinische Beratung ■
- Stoßwelle ■

ANGEBOT

Gnas | Feldbach Saaz | Straden

PRAXIS NOAH PHYSIOTHERAPIE,
ERGOTHERAPIE U. OSTEOPATHIE
T: 0664 434 7885



www.praxis-noah.com



HIER STEHST DU IM MITTELPUNKT: JEDE SHIATSU-EINHEIT IST GANZ INDIVIDUELL AN DEINE BEDÜRFNISSE ANGEPASST.

HEARTFLOW

Praxis für Shiatsu & Tellington TTouch

Dringende Termine, Leistungsdruck und Bildschirmarbeit? Stress kann Körper und Seele beeinflussen und sogar krankmachen. Shiatsu unterstützt dich, dein inneres Gleichgewicht (wieder)zu finden und hilft bei körperlichen Beschwerden.

Die Methode aus dem fernen Osten aktiviert die Selbstheilungskräfte und stärkt das Immunsystem. Shiatsu ist eine eigenständige Form der Massage und Körperarbeit - nach dieser Philosophie besitzt jeder Mensch Lebensenergie, die harmonisch durch den Körper fließen sollte. Shiatsu-PraktikerInnen arbeiten mit dem Druck von Daumen und Handballen und weiteren Techniken, um diese Energie auszugleichen und Beschwerden zu lindern.

Mag. Nicole Assmann

Dipl. Shiatsu Praktikerin
Tellington TTouch Practitioner P1

Feldbach

SHIATSU-PRAKTIKERIN
Oedt 197
8330 Feldbach
T: 0664 / 3864009
shiatsu@heartflow.at

ANGEBOT

Mit Shiatsu

- Ent-Stressen und Ruhe finden
- Verspannungen lösen
- Rücken-, Schulter- und Nackenbeschwerden lindern
- Körpergefühl und Selbst-Wahrnehmung verbessern
- Narben entstören

www.heartflow.at



EINE SPIRITUELLE HEILWEISE, DIE DIE KÖRPEREIGENE HEILENERGIE WECKT

EIN WEG ZUR GESUNDHEIT UND INNEREM REICHTUM

Scio ist ein Biofeedback- und Bioresonanzgerät. Ohne Beeinflussung von außen stellt Scio in kürzester Zeit durch Frequenzmessung körperliche Beschwerden, wie Schmerzen, Mangelerscheinungen, Erkrankungen, fest und reiht diese nach Priorität. Bei Bedarf können sie über das Gerät ausgeglichen bzw. gelindert werden. **Huna** ist eine Art der energetischen Heilung. Damit die Situation im Außen und das dazugehörige Thema als solches erledigt wird, müssen wir es zuerst in unserem Inneren finden und mit den entsprechenden Programmen, Mustern und Glaubenssätzen in selbstloser Liebe heilen, erlösen und auflösen. **VinaMa** ist eine Vietnamesische Gesichts-Reflexionen-Anwendung. Die tägliche Anwendung führt zur optimalen Aktivität der Gesundheit.

Brigitte Muhr

Dipl. Energetikerin

Gnas

ENERGETIKERIN
Thien 73, 8342 Gnas
T: 0664 / 4710178
brigittemuhr@gmail.com

ANGEBOT

- Reiki-Großmeister/Lehrer ■
- Huna-Lehrer ■
- Scio-Biofeedback-Bioresonanz ■
- Spirituelles Heilen, Heilen mit kosmischen Symbolen ■
- VinaMa, Sanjeevini ■
- Reinkarnationsanalytiker ■
- Homöopathie, Informationsmedizin ■

www.rueckfuehrung-reiki.at





JEDER MENSCH IST EINZIGARTIG UND SO WILL ER AUCH BEHANDELT WERDEN.



Johanna Friesinger

Heilmasseurin

Sarah Friesinger, Physiotherapeutin
Ronald Sauer, Heilmasseur

PRAXIS FRIESINGER

Physiotherapie & Heilmassage - Ihrer Gesundheit zu Liebe

Ihr Wohlbefinden ist uns wichtig! Mit einer effizienten Therapie begleiten wir Sie auf Ihrem Weg zur Genesung und Verbesserung Ihrer Lebensqualität. Das Ziel der Physiotherapie ist die Wiederherstellung und Erhaltung natürlicher Bewegungsabläufe und der Heilmassage ist Schmerzen zu lindern, Verspannungen zu lösen und Stress abzubauen.

Unsere Leistungen: vielfältige, individuell; angepasste aktive Therapie; Einzelheilgymnastik, Heilmassage, Lymphdrainage nach Vodder, Triggerpunkt-, Faszienbehandlung; Schröpftherapie, Natur Fango; Elektrotherapie, APM nach Penzel, Narbenentstörung, Kinesio-Taping; Fussreflexzonen-, Dorn-Breuss-Massage; Magnetfeldtherapie, SRT, Wirbelsäulengymnastik und Nordic Walking.

ANGEBOT

- Physiotherapie
- Heilmassage
- Lymphdrainage
- Schröpftherapie
- Faszienbehandlung
- Narbenentstörung
- Akupunkt-Massage



www.praxis-friesinger.at



DU BIST, WAS DU DENKST UND DU WIRST, WAS DU DENKST! WIE WIR UNS FÜHLEN HAT MIT UNSEREN GEDANKEN ZU TUN UND WENIGER MIT DER SITUATION SELBST.

DU BIST DER KAPITÄN DEINES LEBENS!

Ich beschäftige mich seit meiner Jugend mit der Funktionsweise des Menschen, vor allem mit der geistigen Steuerung – was läuft im Hintergrund ab, warum fühle ich mich jetzt so und ein anderes Mal anders... dieses Thema hat mich immer mehr fasziniert. Ich durfte viele verschiedenste Kulturkreise und Lebensweisen kennenlernen und habe unzählige Seminare und Ausbildungen besucht, denn ich habe gemerkt, je besser wir die eigene Funktionsweise verstehen, desto leichter können wir in diese Steuerung eingreifen. Das heißt, desto mehr Einfluss haben wir auf unseren Lebensweg. Die Hypnose ist dabei ein sehr wirkungsvolles Instrument, neue Sichtweisen zu manifestieren.



Franz Reindl

Hypnose-Coach
Zertifizierter Mentaltrainer,
Energetiker



- Erkennen und Verstehen unserer Steuermechanismen ■
- Förderung mentaler Stärke ■
- Erreichung eigener Ziele ■
- Stressbewältigung ■
- Prüfungsvorbereitung ■
- Raucherentwöhnung ■
- Gewichtskontrolle ■
- u.v.m.

ANGEBOT

Fehring

HYPNOSE-COACH,
MENTALTRAINER, ENERGETIKER

Höflach 45a
8350 Fehring
T: 0664 / 44 46 170
franz@reindl.or.at

www.hypnose-reindl.at



Sabine Hartinger
Geschäftsführerin

PHYSIKALISCHE GEFÄSSTHERAPIE

Wohlfühlhaus Brunn

Über 45.000 Krankheiten, 85% haben mit einer eingeschränkten Durchblutung zu tun. Durchblutungsstörungen bzw. Einschränkungen in den kleinen und kleinsten Blutgefäßen (Mikrozirkulation) sind der Auslöser vieler gesundheitlicher Probleme. Eine Unterversorgung von Gewebe und Organen führt auf langer Sicht zu einem Nachlassen von körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit, Schmerzen, Befindlichkeitsstörungen und schließlich zu Krankheit.

Die „Physikalische Gefäßtherapie“ fördert nachweislich die eingeschränkte Durchblutung und sorgt für eine bessere Versorgung von Körperzellen, Organen und Geweben. „Jünger werden geht nicht, jünger fühlen schon“ - eine gute Durchblutung ist der Schlüssel!

ANGEBOT

- Hilfe bei chron. Stoffwechselerkrankungen, Diabetes, Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen, Wundheilung, Knochenbruch, Bandscheibenvorfall, Erschöpfung, Schlaganfallrisiko, Stress, Muskelverspannung, u.v.m.
- Gesundheitsvorträge jeden Monat, Termin auf: www.wohlfuehlhaus-brunn.at/aktuelles
- Physikalische Gefäßtherapie-Behandlungen

www.sabinehartinger.bemergroup.com

Wohlfühlhaus
Wellness für Körper, Geist & Seele

NEU ERÖFFNUNG FRIEDENSZENTRUM



Gerhard Giessauf
Friedenszentrum

In Zeiten wie diesen wird es sichtbar, wie wichtig der Gedanke an Frieden ist. Eine friedliche Welt kommt nicht von alleine.

Als einzelne Menschen können wir nichts verändern, aber gemeinsam können wir vieles bewegen. Damit sich junge und jung gebliebene Menschen, die sich für eine friedliche Welt einsetzen wollen, begegnen können, gründete ich das Friedenszentrum.

Ich hoffe Du kommst auch! Bitte für Termine und tiefergehende Informationen vorher anrufen oder mailen, Dankeschön!



- Frieden finden
- Friedlichen Menschen begegnen
- Als Fremder kommen, als Freund gehen
- Friedensschule
- Ausbildung zum Friedenstherapeut
- Weisheit die Universität
- Ein Friedensdorf gründen

ANGEBOT

www.frieden.one

Söchau

FRIEDENSZENTRUM
Steinbergen 21, 8362 Söchau
T: 03387 / 28 21
F: 03387 / 28 21 14
info@frieden.one





LOSLASSEN MIT DEN KLÄNGEN DER KLANGSCHALEN. DIE BASIS FÜR DIE NEUBELEBUNG UND STÄRKUNG DER SELBSTHEILUNGSKRÄFTE.



Ing. Harald Pfundner

Peter Hess® KLANGMASSAGE

im Studio klangSEIN

Mit den Klängen der golden glänzenden Klangschalen möchte ich Ihnen im Studio klangSEIN einen Wohlfühlraum und Möglichkeiten bieten, sich selbst eine „Auszeit vom Alltag“ zu nehmen. Bei der Peter Hess® Klangmassage, einer ganzheitlichen Methode, die Körper, Geist und Seele anspricht, können Sie durch eine tiefe Entspannung, ein „Loslassen“ von Faktoren und Gefühlen wie Stress, Ängste, Sorgen, etc., die sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken, erfahren und die inneren Kräfte, auch Selbstheilungskräfte, werden mobilisiert.

Durch dieses Freisetzen schöpferischer Energien entsteht eine innere Balance, Gesundheit, Lebensfreude, Selbstbewusstsein, Kreativität, etc. werden dadurch wieder gestärkt.

ANGEBOT

- Klangmassage nach Peter Hess®
- Klang - Workshops
- Klangbäder mit Klangschalen und Gongs
- Access Bars® Behandlung



www.klangsein.net
www.facebook.com/klangSEIN



ALLES IM LEBEN KOMMT ZU MIR MIT LEICHTIGKEIT, FREUDE UND HERRLICHKEIT!



Olna Imola Trepzker

Studio klangSEIN

Raum für Veränderungen und Möglichkeiten

Wunderbares DU! Möchtest Du mehr Leichtigkeit mit Deinem Körper (Gesundheit und Bewegung), mehr Freiheit in Deiner Stimme und mehr Freude in all Deinen Lebensbereichen und Lebenssituationen haben? Wünschst Du Dir Veränderungen? Was kann sonst noch Großartiges für Deine Zukunft möglich sein? Welcher Beitrag, den DU wählst zu empfangen, kann ich mit meinen Angeboten für Dich und Deinen Körper sein?



- Stimmthüllung / Obertongesang / Gesangsunterricht
- CranioSacral® Behandlung nach Upledger
- Access Consciousness® SOP/ESSE/Bars®-
Behandlung und Kurse
- Klangworkshops / Klangmassage nach Peter Hess®
- Chakra- und Ohrkerzenbehandlung
- Nia® - Kurse und Workshops
- Konzerte / Gesangliche Gestaltung von
besonderen Anlässen

ANGEBOT

www.klangsein.net
www.facebook.com/klangSEIN



Paldau
 klangSEIN ~ Selfness-Studio
 für mehr BEWUSSTSEIN
 und KREATIVITÄT
 Medcenter, Saaz 100, 8341 Paldau
 T: 0681 / 10474779
olnaimola@klangsein.net



THERAPIE- UND MASSAGEPRAXIS KÖRPERGUT –
SCHMERZEN MÜSSEN KEIN STÄNDIGER BEGLEITER SEIN!



Karin Hödl

med. gewerbliche Heilmasseurin

Anne Krüger

dipl. Physiotherapeutin

KÖRPERGUT

Hand in Hand für Ihr Wohlbefinden

Das langjährig erfahrene Team nimmt sich viel Zeit und bietet in angenehmer Wohlfühlumgebung ein ganzheitliches Therapieangebot an, welches physiotherapeutische Behandlungen mit individuell abgestimmten Massagen kombiniert. Hausbesuche sind natürlich auch möglich. Die Effektivität der Anwendungen ist durch längere Behandlungszeiten als üblich optimiert, um die bestehenden Beschwerden schnellstmöglich zu lindern. Je nach Krankenkasse werden bei Therapien mit Überweisungsschein vom Haus- oder Facharzt bis zu 80% der Kosten rückerstattet. Ein schneller Behandlungsbeginn durch kurzfristige Termine – Terminvereinbarung ist ganz unkompliziert telefonisch, per SMS, E-Mail oder WhatsApp jederzeit möglich.

ANGEBOT

- Heil- und Wellnessmassagen
- Physiotherapie
- Cranio – Sacral – Therapie
- Ultraschall und Moorpackungen
- Taping
- Atem- und Entspannungstherapie
- individuelle Schwangerschaftsbegleitung



ZU VIEL ABWECHSLUNG IST NUR ABLENKUNG VON DER MONOTONIE DES TRAININGS.

TRAINING – EIN LEBEN LANG!

Es gibt kein besseres Beispiel als die Anwendung der Redewendung „use it or lose it“ auf die menschliche Muskulatur. „Gebrauch sie oder verlier sie“ hat bis heute absolute Gültigkeit und ist die Grundvoraussetzung für ein auch im Alter selbstbestimmtes Leben und eine hohe Lebensqualität. Entscheidend ist die Regelmäßigkeit des Trainings. Nicht nur um möglichen Verletzungen und Erkrankungen vorzubeugen, sondern auch im Gegenzug um die körperliche Funktionstüchtigkeit wiederherzustellen. Training auf hohem Niveau und unter fachlicher Anleitung führt zu diesen Zielen.



Mag. Bernd Kropf

FITNESS TRAININGSZENTRUM

- Krafttraining ■
- Ausdauertraining ■
- Koordinationstraining ■

ANGEBOT

Palldau

SPORTWISSENSCHAFTER

Saaz 100, 8341 Palldau

T: 03152 / 37105

bernd.kropf@gmx.at



kropf

Fitness! Trainingszentrum Mag. Bernd Kropf
Training. Bewegung! Gesundheit.



Elisabeth Unger, Logopädie

Elisabeth Poglitsch,
Physiotherapie

Franziska Rothermann, Ergo-
therapie, Craniosacrale Osteopathie

Maria Fink, BSc., Ergotherapie

PRAXIS AM BERG

Ergotherapie Logopädie Physiotherapie

Das Praxis am Berg Team besteht aus erfahrenen Therapeutinnen mit unterschiedlichen Spezialisierungen und bietet umfangreiche Therapiemöglichkeiten für alle Altersgruppen an. Die Therapie erfolgt auf ärztliche Anordnung. Eine Teilerstattung durch die Krankenkasse ist möglich. Im Zentrum unserer Arbeit steht die persönliche Betreuung unserer KlientInnen in Zusammenarbeit mit Eltern und Angehörigen, ÄrztInnen, anderen Institutionen und TherapeutInnen. Wir arbeiten alltagsnah und in lebendigem Austausch miteinander. Bei Interesse finden Sie Informationen unter www.praxis-am-berg.at. Wir beraten Sie gerne auch telefonisch, Ihr Praxis am Berg Team!

ANGEBOT

- Ergotherapie, Logopädie, Physiotherapie
- Hausbesuche
- Rota Therapie® (für Säuglinge, Kinder, Erwachsene)
- Sensorische Integrationstherapie nach J. Ayres®
- Craniosacrale Osteopathie® (für Schwangere, Säuglinge, Kinder)
- Funktionales Stimmtraining nach der Lichtenberg® Methode
- Coaching nach systemischen Gesichtspunkten

www.praxis-am-berg.at



VITALPRAXIS LAVANDA

Ganzheitliche therapeutische Vielfalt

Aromatherapie, Hakomi-Therapie, Coaching, Balance-Kinesiologie, Achtsamkeit, Klangmassage, Yoga und einiges mehr – mitten in Kirchberg an der Raab. Michaela Windisch ist ärztlich geprüfte Aromapraktikerin und bietet neben Rührworkshops und aromatherapeutischen Einzelberatungen auch kinesiologische Sitzungen an, zB. zur Allergie-Entstossung. Erich Bauer ist zertifizierter Hakomi-Therapeut, Achtsamkeitstrainer und Yogalehrer – und bietet therapeutische Begleitung für Körper, Geist und Seele. Workshops und Vorträge zu wichtigen Lebensthemen runden das Angebot ab. Weitere Informationen und aktuelle Termine finden Sie unter www.lavanda.at



Michaela Windisch

Ärztlich geprüfte Aromapraktikerin,
Dipl. Balance-Kinesiologin u. Coach

Erich Bauer

Zertifizierter Hakomi-Therapeut,
Achtsamkeitstrainer, Supervisor
und Yogalehrer



Begleitung von Einzelpersonen & Gruppen ■

Vorträge und Workshops ■

Michaela Windisch: Aromatherapie,
Balance-Kinesiologie & Coaching, Klangmassage ■

Erich Bauer: Hakomi-Therapie, Achtsamkeit,
Supervision, Dynamisches Yoga ■

ANGEBOT

Kirchberg an der Raab

VITALPRAXIS LAVANDA
8324 Kirchberg a. d. Raab 186/6
GPS: N46 59.157 / E015 45.717
T: 0664 / 244 03 12 (MW)
T: 0660 / 377 96 88 (EB)
michaela-windisch@aon.at
info@erich-bauer.at

www.lavanda.at



Liebe ist nicht das,
was man erwartet
zu bekommen,
sondern das, was man
bereit ist zu geben.

Katharine Hepburn

Yoga und Erfolg – Was hat Yoga mit Erfolg zu tun?

von Eva Maria Flucher



So oder so ähnlich sind oft die Reaktionen in meinem Alltag wenn ich Yoga und Erfolg in Verbindung miteinander bringe und dennoch zeigt Tim Ferriss in seinem Buch „Tools of Titans“ auf, dass mehr als zwei Drittel der erfolgreichsten Persönlichkeiten in unserer Welt, von Arnold Schwarzenegger bis hin zu Madonna, ihren Tag mit einer Prise Yoga und Meditation beginnen oder zumindest würzen. Aus diesem Grund kommen immer mehr Führungskräfte, Firmenchefs und Spitzensportler auf die Yogamatte.

Im Yoga werden die Grundsätze von vielen erfolgreichen Menschen jedesmal aufs Neue gelebt und geübt. Wir stellen uns erneut die Frage, wer wir sind, wer wir sein möchten und was wir in unserem Leben davon Tag für Tag umsetzen, um zur besten Version unserer selbst werden zu können. Es erfordert Disziplin, Mut und Ausdauer um sein Ziel zu erreichen und Neugier und Entdeckergeist um Tag für Tag besser zu werden. Die Momente auf der Matte zeigen uns, dass jeder selbst der Regisseur und Drehbuchautor seines eigenen Lebens ist: „Hier übernimmst du selbst die Verantwortung für deine Ergebnisse.“ Yoga ist eine Praxis und Erfolg ist eine Praxis – du darfst Tag für Tag auf die Übungsmatte deines Lebens kommen und deinem Ziel ein Stück näher kommen.

Die Kolumnistin finden Sie auch auf: Seite 47

Mit Ätherischen Ölen durchs ganze Jahr

von Michaela Windisch



Hatschi! – die Tage werden kürzer und kühler – die erste Erkältung bahnt sich an. Was tun, wenn die Nase verstopft ist, der Hals kratzt und der Kopf schmerzt? Ätherische Öle können da sehr hilfreich sein. Kratzt der Hals, empfehle ich das folgende Gurgelsalz: 50 g Meersalz, je 4 Tropfen der ätherischen Öle

Teebaum, Salbei, Pfefferminz und Myrrhe. Öle in ein Schraubglas tropfen, Salz dazugeben und gut umrühren. Ca. 1 TL Gurgelsalz in ¼ l lauwarmes Wasser einrühren und mehrmals täglich damit gurgeln.

In der Weihnachtszeit lieben wir die Düfte von Orange, Zimt, Tanne und Nelke. Nicht nur, dass diese Duftkomposition in der Duftlampe herrlich gut riecht, sie wirkt auch Raumluft reinigend und desinfizierend.

Im Sommer kommen ätherische Öle z.B. in selbst gerührten Sonnencremes oder als Gelsenspray zum Einsatz. Meine Empfehlung für einen Gelsenspray: Lavendelhydrolat, Alkohol und ätherische Öle: Citronella, Nelkenknospe, Lemongrass, Lavendel und Zeder. Als Spray auf Haut und Haaren – das mögen Gelsen gar nicht!

Mit ätherischen Ölen empfiehlt sich ein achtsamer Umgang. Ausgebildete und ärztlich geprüfte Aromapraktiker helfen bei der Suche nach individuellen Lösungen und Anwendungen.

Die Kolumnistin finden Sie auch auf: Seite 57

Die Natur ist das einzige
Buch, das auf allen Blättern
großen Gehalt bietet.

Johann Wolfgang von Goethe

Lachyoga – Holen Sie sich Ihre Lebensfreude zurück!

von Louise A. Fennel



Fehlt Ihnen öfters die Leichtigkeit und Freude? Möchten Sie wissen, wie Sie leicht und mühelos Ihren Tag positiv beginnen können? Würden Sie gern mehr im Alltag lachen können? Erwachsene lachen im Durchschnitt nur 6-mal pro Tag, während Kinder ca. 150-mal am Tag zum Lachen kommen. Kein Wunder, dass bei so vielen von uns die Leichtigkeit und Lebensfreude oft verloren geht. Da schafft Lachyoga, eine immer beliebter werdende Stressabbaumethode aus Indien Abhilfe!

Was ist Lachyoga? Durch lustige pantomimische und körperliche Übungen in der Gruppe (gemeinsam macht Lachyoga am Meisten Spaß), wie etwa die Lachdusche, Lachcreme oder die L-Achterbahn, lernt man jederzeit und ohne Grund zu lachen. Durchs Lachen (egal ob künstlich oder echt) werden Endorphine, also die Glückshormone freigesetzt. Lachen stärkt nachweislich das Immunsystem, regt den Kreislauf an und verbessert die Sauerstoffversorgung der Zellen. Indem Lachen das Zwerchfell beansprucht, wird die Restluft aus den Lungen ausgeatmet und der ganzen Körper durchgeputzt und energetisiert.

Fangen Sie gleich mit einer klitzekleinen aber extrem wirkungsvollen Lachyoga-übung an, indem Sie ganz einfach Ihre Mundwinkel und Schultern gleichzeitig hochziehen! Sie werden sofort spüren, wie die Endorphine zum Fließen beginnen und sich die Stimmung hebt!

Die Kolumnistin finden Sie auch auf: Seite 67

Die alltägliche Trance

von Erich Bauer



Bewusst Sein oder per Autopilot unterwegs? Mal ehrlich – wie oft an einem normalen Tag ist jeder von uns in diesem Modus unterwegs – gesteuert von Gewohnheit, Routine, innerer Abwesenheit. Wir haben fast verlernt neugierig und offen etwas zu betrachten, als ob wir es zum ersten Mal sehen. Höher, schneller, weiter, mehr ... bis wir eines Tages nicht mehr können. Den Kopf voller (oft negativer) Gedanken, die sich wie ein Karussell im Kreis drehen. Wussten Sie, dass ein Mensch durchschnittlich 60.000 Gedanken pro Tag hat? Aber nur 2 Prozent davon sind neu, der Rest besteht aus Wiederholungen. Die gute Nachricht: Das Gehirn bleibt bis ins hohe Alter lernfähig – die Nervenzellen bilden neue Verbindungen, die immer stärker werden, je öfter sie benutzt werden. Ein guter Schlaf ist dazu unbedingt notwendig. Aber auch die regelmäßige Achtsamkeitspraxis unterstützt dabei, das eigene, alltägliche Verhalten zu hinterfragen und neu auszurichten. Versuchen Sie z.B. ein paar Minuten lang, den eigenen Atem nur zu beobachten. Ohne auf den Atem Einfluss zu nehmen! Und die Aufmerksamkeit nach innen zu wenden, um wahrzunehmen, was Sie dabei empfinden. Alle Empfindungen, ob angenehm oder unangenehm, sind hier gleich wichtig. Übungen wie diese schulen das Bewusstsein und helfen, aus dem Karussell der Gedanken und unbewussten Gewohnheiten auszusteigen.

Den Kolumnisten finden Sie auch auf: Seite 56

Seine Freude in der Freude
des anderen finden können,
das ist das Geheimnis
des Glücks.

Georges Bernanos

Lerne aus der
Vergangenheit, baue an
deiner Zukunft, aber lebe
im Hier und Jetzt.

Rainer Kaune

Kinder finden Alles
im Nichts.

Erwachsene hingegen
in Allem nichts.

Giacomo Leopardi

Rota-Therapie – Nahrung für das Gehirn

vom Team „Praxis am Berg“



Vielen Belastungen im Alltag liegt eine zu hohe oder zu niedrige Körperspannung zu Grunde. Diese kann negative Auswirkungen auf Wahrnehmung, Motorik, Sprache und Sprechen, Verdauung, Schlafen etc. haben.

Rota-Therapie stellt eine ganzheitliche neurophysiologische Behandlungsform dar, die bei Säuglingen, Kindern und Erwachsenen angewendet werden kann. Einfache Bewegungsübungen, die eine Rotation der Wirbelsäule (Verdrehung Schulter- gegen Beckengürtel) und Rotation des Körpers um seine Achsen im Raum beinhalten, regen das Gehirn an, die Körperspannung optimal zu regulieren. Kinder und Erwachsene erhalten dabei ein individuelles Übungsprogramm, welches zu Hause dann regelmäßig angewandt wird. Sind die Grundlagen für eine gute sensomotorische Entwicklung gelegt, können ggf. weitere therapeutische Maßnahmen bei Kindern sinnvoll sein. Neben Körperübungen und Impulsen für den Mund ist die Gestaltung des Alltages ein wichtiger Bestandteil der Therapie. Rota-Therapie wird angewandt bei: Frühgeborenen, Schreibabys, Ess- bzw. Trinkschwächen, Schlafstörungen, Entwicklungsverzögerungen, Wahrnehmungsstörungen, Sprachstörungen, Störungen in der Motorik, Konzentrationsschwäche, Lernstörungen, Autismus, Skoliosen, neurologischen Erkrankungen, etc. oder wenn Sie ihrem Kind im alltäglichen Umgang vorbeugend Gutes tun wollen.

Die Kolumnisten finden Sie auch auf: Seite 82

Geomantisch wandern

von Gabi Grandl



Unsere Gehirnwellen laufen in verschiedenen Schwingungsfrequenzen. Der oft sprunghaften Gedankenführung aus dem Alltag mit allzeit handlungsbereit weicht im Laufe der gleichmäßigen Bewegung bei ca. 4 km/h die Ausrichtung unserer Sinne auf den Weg und die Naturdetails. Wir bekommen Lust, die Form einer Baumrinde zu berühren, heben ein

Blatt vom Boden und betrachten es, das Auge entdeckt die verschiedenen Farbnuancen und zieht uns förmlich zu einfachen Elementen hin. Von diesem nach außen gerichteten Wachzustand, wo wir aufmerksam und im 1. Moment vielleicht beinahe gelangweilt sind kommen wir allmählich zu unserem nach innen gerichteten Wachsein. Wir stellen uns in Stille hin und über die Wahrnehmung unserer Atmung richtet sich unser Bewusstsein nach innen. In diesem Alpha-Zustand erfolgt ein unterbewusstes Lernen. Mit geführter Meditation kommen wir in einen Zustand starker Erinnerungsfähigkeit und die innere Konzentration bringt uns zu unserer Kreativität, zu unserem Potenzial. Das Ergebnis stimmt uns zufrieden, es stellt sich Leichtigkeit ein.

Die Kolumnistin finden Sie auch auf: Seite 34

Wer etwas nicht will,
der findet Gründe.

Wer etwas will,
der findet Wege.

Platon



BIO UND WERTVOLLE KULINARIK

” LETZTENDLICH IST UNSERE ERNÄHRUNG DER WICHTIGSTE STELLHEBEL ZUM KRANK ODER GESUND SEIN. ES IST UNSERE ENTSCHEIDUNG, IN WELCHE RICHTUNG WIR IHN UMLEGEN.
Claudia Scheiderer

DU BIST, WAS DU ISST.

Der Geschmack des Steirischen Vulkanlandes

Diesen Satz hört man sehr oft. Doch nehmen wir ihn auch wirklich ernst? Haben wir unser tägliches Essen je wirklich hinterfragt? Wo kommt es her? Wer hat es produziert? Unter welchen (menschlichen, technischen) Bedingungen ist es entstanden? Wie wurde es behandelt? Mit welcher Wertschätzung wurde es verarbeitet und veredelt? Mit welcher Liebe wurde es

zubereitet? Lebensmittel vermitteln das Leben. Lebensmittel tun im besten Fall Körper, Geist und Seele gut! Selten wird über die Energie gesprochen, die in einem Lebensmittel steckt. Die Kulinarik-Betriebe auf den folgenden Seiten achten sehr genau darauf, was sie wie, wann und warum tun, um ihren Kunden maximale (Lebens)Qualität der Inhaltsstoffe bieten zu können.



MIT DER BIOLOGISCHEN WIRTSCHAFTSWEISE WOLLEN WIR AUF INTAKTEN BÖDEN GESUNDE LEBENSMITTEL ZU FAIREN PREISEN PRODUZIEREN.



Wilma und Karl Kaufmann

Bio-Direktvermarkter

RAABAUER EISVOGEL

Der Natur am nächsten

Wir bewirtschaften im Vulkanland einen Familienbetrieb mit Schwerpunkt Beerenanbau in biologischer Wirtschaftsweise. Es ist uns ein Anliegen in einer intakten Natur gesunde, hochwertige Produkte zu erzeugen. Neben Schwarzen und Roten Johannisbeeren, Holunder und Aroniabeeren kultivieren wir auch 1000 Damaszenerrosen. Diese essbare Rose verarbeiten wir ebenso, wie unsere Beeren zu BIO-Sirup, Aufstrichen oder Rosenzucker. Kernöl, Gewürzsalze und Honig werden ebenso am Hof produziert. Wir empfangen immer wieder kleine Gruppen, stehen regelmäßig am Feldbacher Bauernmarkt und besuchen ausgesuchte Messen.

Feldbach

RAABAUER EISVOGEL

Raabau 168
8330 Feldbach
T: 0650 / 8632646
office@raabauer-eisvogel.at



ANGEBOT

- BIO-Fruchtsirupe
- BIO Aroniaprodukte | BIO-Rosenprodukte
- BIO Honig
- BIO Apfelfrizzante | BIO Birnenmost
- BIO Kernöl
- Führungen und Verkostungen
- Tag der offenen Tür am So., 3. Juni 2018
- Wir befinden uns auch auf Facebook



www.raabauer-eisvogel.at

PETERQUELLE & STEIRERQUELL - MIT DER KRAFT AUS DEM HERZEN DES VULKANLANDES.

PETERQUELLE & STEIRERQUELL

Mit der Kraft des Vulkans



Gerald Doleschel

Geschäftsführer
Peterquelle Waterplus Vertriebs
GmbH

Peterquelle – **Das Unverkennbare:** Der Inhalt ist es auf den es ankommt, nicht nur das Wasser der Peterquelle, sondern auch die darin enthaltene Kohlensäure ist natürlichen Ursprungs. Die reich enthaltenen Mineralstoffe sowie Spurenelemente konnte das Wasser aufgrund seiner langen Reise durch die verschiedensten Schichten im Vulkangestein aufnehmen. Peterquelle ist nur als „prickelnd“ erhältlich, da das Mineralwasser bereits mit natürlich vorkommender Kohlensäure aus der Quelle entspringt.

Steirerquell – Das Universelle: Aus 60 Meter Tiefe das reinste Quellwasser aus der Steiermark. Steirerquell setzt auf den neuen exklusiven Trend für jeden Anlass. Auch hier wird auf jegliche Geschmacksbeigabe verzichtet. Steirerquell ist in 0,33l; 0,5l; 0,75l; 1,0l - als „prickelnd, mild und naturell“ - erhältlich.



- Magnesium, Kalium und Kalzium - wichtig für unser Herz- und Kreislaufsystem und eine gesunde Verdauung.
- Aufgrund unterschiedlicher Mineralisierung verschiedene Wirkungsbereiche und fördert das Wohlbefinden.
- Peterquelle beinhaltet 2500 mg gelöste Mineralstoffe.
- Peterquelle deckt mit nur einem Liter 20% des täglichen Calcium-Bedarfs ab.

ANGEBOT

www.peterquelle.at

Deutsch Goritz

PETERQUELLE
MINERALWASSER
8483 Deutsch Goritz 77
T: 03474 / 8333-0
buero@peterquelle.at



PETERQUELLE
Mit der Kraft des Vulkans

DIE WELT IST VOLLER WUNDER FÜR AUGEN DIE SEHEN
UND EIN HERZ DAS VERSTEHT.



Melitta Archan
Kräuterpädagogin

WILDKRÄUTER- WANDERUNGEN

In der Natur ist immer Erntezeit. Sie stellt uns zu allen Jahreszeiten Köstliches und Gesundmachendes zur Verfügung. Wir dürfen uns bedienen im Delikatessenladen des „Wildkräuterreiches“. Aber was, wenn es uns geht wie in einem fremden Land, indem wir die Sprache nicht verstehen und nicht lesen können, was am Etikett steht? Am Gesundesten und Schmackhaftesten würden wir vorbeigehen, weil wir es nicht kennen.

Durchforsten wir gemeinsam das Angebot und lernen dabei Knospen, Wurzeln, Blätter, Samen und Wildkräuter kennen und lieben.

Frannach

KRÄUTERPÄDAGOGIN

Frannach 60
8081 Pirching am Traubenberg
T: 03116 / 27 841
melitta.archan@gmx.at

ANGEBOT

- Wildkräuter-Stammtisch jeweils am 1. Montag im Monat (Näheres auf der Gemeindehomepage unter: www.pirching-traubenberg.gv.at)
- Wildkräuterprojekte für Schulen und Kindergärten
- Für geschlossene Gruppen (Geburtstagsrunden, Firmenausflüge...):
A) Kräuterwanderung mit Kräutersalzherstellung
B) Morgenwanderungen mit Wildkräuterfrühstück



REGIONAL MUSS NICHT TEUER SEIN. BEI EHRlich UND WERTSCHÄTZEND
PRODUZIERTEN PRODUKTEN WEISS MAN WAS DRINNEN IST!

ROSENTALER BAUERNLADEN

Das Wertvollste aus Bauernhand

Der Rosentaler Bauernladen im Ortskern von St. Stefan im Rosental wird von über 80 regionalen und bäuerlichen Lieferanten mit über 2.000 Produkten beliefert. Dem Kunden werden neben einem Vollsortiment an Lebensmittel, auch eine Vielzahl nach regionalen Getränken und Imbissen geboten. Gerne verwöhnen wir ab 07:00 Uhr mit einem reichhaltigen Frühstück. Wer auf der Suche nach Geschenksideen, Mitbringsel und der Gleichen ist, wird bei uns sicherlich fündig! Als Dienstleistung bieten wir ein Plattenservice, ein Brötchenservice und eine Nachspeisenservice an. Gerne bereiten wir Ihnen ein kaltes Buffet, ganz nach Ihren Wünschen!

Wir freuen uns, Sie im Rosentaler Bauernladen begrüßen zu dürfen.



- Regionales Einkaufen ■
- Frühstücken ■
- Gastrobereich mit bäuerlichen Getränken und Imbisse ■
- Platten- und Buffettservice ■
- Geschenksideen ■
- Brötchenservice ■

ANGEBOT

www.rosentaler-bauernladen.at



**Anita Froschauer und
Kurt Luttenberger**

Regionaler Einzelhandel
mit Gastrobereich

St. Stefan im Rosental

BAUERNLADEN

Feldbacherstraße 12
8083 St. Stefan i. R.
T: 03116 / 8371, F: DW-17
kontakt@rosentaler-bauernladen.at



PESTONARRISCH AUS DEM STEIRISCHEN VULKANLAND - GAUMENFREUDEN IN BIO ERNTE AUSTRIA QUALITÄT. EHRlich, NACHHALTIG, REGIONAL UND SAISONAL.



Sabine Brändle

Die Greisslerei mit
Bio Manufaktur Pestonarrisch
vom Biosengarten

PESTONARRISCH GUAT ESSEN!

Dein Gaumen wird überrascht sein

Hast DU schon einmal Rosenblüten und Taglilienblüten gegessen? Alle Rosenblüten stammen aus dem eigenen Biosengarten. Für die Verarbeitung wähle ich besondere Rosensorten, wie Damascenarosen mit einem sensationellen Aroma. Wildkräuter wie Bärlauch, Sauerampfer oder Giersch, sowie Löwenzahn werden zu fantastischen Pestos verarbeitet. Der Hektar grosse Bio-Garten bietet immer wieder Inspiration für neue Kombinationen. Duftblüten eignen sich sehr gut für Kräutersalze, die immer frisch und nicht getrocknet ins Salz kommen. Unkraut gibts für mich nicht, Gundelrebe, Günsel und Brennessel einfach wegessen.

ANGEBOT

- Führung im Biosengarten mit Pflanzverkauf
- Verkostung der Bio Pestonarrischen Gaumenfreuden in der Greisslerei
- Workshop in der Greisslerei, erfahre wie ehrlich und saisonal verarbeitet wird
- Sabine Braendle – Bio Rosengarten, Höflach 53, 0699/8131522



www.rosen-garten.at

Fehring

DIE GREISSLEREI
Fürstenfelderstrasse 6, 8350 Fehring
T: 0699 / 813 155 22
sabine.braendle@rosen-garten.at



VON DER BLÜTE BIS INS GLAS...
QUALITÄT AUS ERSTER HAND, QUALITÄT AUS EINER HAND.

HOLUNDERWUNDERWELT

Schauen – Kosten – Leben

Die Holunder-Wunderwelt ist ein Schau- Erlebnis- und Genussgarten der alles rund um den Holunder bieten soll. Erstmals wird der, in unserer Region einzigartige Holunder, dem Besucher umfassend und an einem sichtbaren Ort zugänglich (auch im Sinne von gehen) gemacht. Wie sehen Aroniabeeren oder Gojibeeren aus oder wie wird Holunder geschnitten? In der Holunder-Wunderwelt bekommen Sie nicht nur eine Antwort, sondern Sie können alles in der Natur selbst anschauen. Mehr noch: Sie können die über 20 Obst- und Beerensorten frisch vom Baum oder Strauch verkosten.



Johannes Christandl

Familienbetrieb



- Schau- Erlebnis- und Genussgarten ■
- Holunder-Wunderwelt ■
- Lernen Sie die Vielfalt der Holunderprodukte kennen und schmecken sie die feinen Unterschiede in der Produktion ■
- Fruchtaufstriche, Marmeladen, Honig ■
- Säfte, Edelbrände ■
- bäuerliche Produkte, Geschenke ■

ANGEBOT

www.obstchristandl.at

Feldbach

OBSTBAU CHRISTANDL
Unterweißenbach 23, 8330 Feldbach
T/F: 03152 / 2107
T: 0676 / 6500 891
info@obstchristandl.at





Ing. Magdalena Siegl

Frische Kochschule

FRISCHE KOCHSCHULE

der Landwirtschaftskammer Steiermark

Der Landwirtschaftskammer Steiermark ist es ein Anliegen, Ihnen die Vielfalt heimischer Lebensmittel zu zeigen. Wir informieren über Qualität, Geschmack und Inhaltsstoffe, geben Tipps zur gesunden Ernährung und regen zur kreativen und abwechslungsreichen Gestaltung des Speiseplanes mit heimischen Lebensmitteln an. Unser Kursangebot reicht von der Zubereitung einfacher und schneller Gerichte bis hin zu exklusiven Hauben-Gaumenfreuden. Mit uns wird das Kochen im Alltag leichter, interessanter und kreativer. Lernen Sie mit uns einfach gut und mit Freude zu kochen. Heimisch Essen stärkt Wirtschaft und sichert Arbeitsplätze, nur so kann unsere Umwelt als Kultur-, Erholungs- und Lebensraum erhalten werden.

Feldbach

BEZIRKSKAMMER FÜR LAND-
UND FORSTWIRTSCHAFT
SÜDOSTSTEIERMARKE

8330 Feldbach, Franz-Josef-Str. 4
T: 03152 / 2766-4328
F: 03152 / 2766-4351
T: 0664 / 60 25 96 4328
magdalena.siegl@lk-stmk.at

ANGEBOT

- Grundkochschule: 5 prakt. Abende durchs Küchen-ABC
- Kulinarik-Kochschule: Ein Abend zu Spezialthemen für saisonales, gesundes, traditionelles und festliches Kochen & Backen
- Aus der Haubenküche der regionalen Gastronomie
- Praxisworkshop: Richtig kochen von Anfang an
- Kinderkochkurse
- Kurse für Gruppen das besondere Gemeinschaftserlebnis für Ihre Firma oder Familie



www.lk-stmk.at
www.heimisch-essen.at

GEMÜSEBAU BUCHGRABER

Okra – Exotisches aus nächster Nähe

Familie
Buchgraber

Köstliches Gemüse und saure Schmankerl: In unserem Familienbetrieb arbeiten drei Generationen daran, aus unseren Böden nachhaltig und innovativ die besten Früchte zu produzieren. Seit Sommer 2017 ist unser Betrieb um ein Aushängeschild reicher; die Okra.

Der Ursprung der Okra liegt im heutigen Äthiopien. Im subtropischen Klima erfreut sich die Okra schon lange großer Beliebtheit. Das liegt vor allem am Geschmack und an den positiven Einflüssen auf die menschliche Gesundheit, die der Okra nachgesagt werden: Reich an Ballaststoffen, Vitaminen (A, C), Mineralstoffen (K, Ca, Mg), kalorienarm und frei von gesättigten Fettsäuren, stärkt dadurch die Darmflora und das Immunsystem und senkt das Cholesterin.



- Frische Okraschoten in der Gemüsesaison
- In Essig eingelegte Okra, damit man auch im Winter nicht auf diese Köstlichkeiten verzichten muss
- Entwicklung verarbeiteter Produkte aus der Okra
- Forschung bezüglich der Kultivierung und Auswahl geeigneter Sorten
- Rezeptideen für deliziose Gerichte

ANGEBOT

Verkauf: Ab Hof, und während der Sommersaison
am Gemüsestand in Edelsbach (nähe Nah & Frisch, Sa. von 8 bis 11 Uhr)

Edelsbach

GEMÜSEBAU BUCHGRABER
Kaag 49, 8332 Edelsbach
T: 03114 / 2122





Gerhard Giessauf
Geschäftsführer

DIE BASISISCHE SUPPE

Die Frische Basis für Suppen und Soßen

Die Basische Suppe ist leicht bekömmlich und schnell zubereitet, ohne Fett, ohne Hefe und ohne Geschmacksverstärker. Für die Basische Suppe wird nur erntefrisches, gesundes Wurzelgemüse, wie Karotten, Sellerie, Pastinaken und Peterwurz, verwendet.

Das Gemüse und die frischen Kräuter werden in einem ausgewogenen Verhältnis gemischt und mit unjodiertem Meersalz haltbar gemacht. Sie ist gut haltbar, auch geöffnet verdirbt sie nicht.

Die Basische Suppe ist besonders gut geeignet für Menschen, die auf Zusatzstoffe verzichten wollen oder müssen - bei Diabetes, Allergien oder Lebensmittelintoleranzen. Ideal für Entschlackungskuren – Basenfasten, oder als kleine Mahlzeit zwischendurch z.B. auf Ihrem Arbeitsplatz oder am Abend.

ANGEBOT

- Basische Suppe
- Basisches Kräutersalz
- Salbeiwein
- Basilikumöl
- Chilliöl
- Rosmarinöl
- Zitronenöl usw.



www.kraeutergut.at

Söchau

KRÄUTERGUT

Steinbergen 21, 8362 Söchau
T: 03387 / 2821
F: 03387 / 2821 14
office@kraeutergut.at



MARIANNES DelikatEssen

Brot, Gebäck & Wollschwein in Bioqualität

Marianne Flucher ist leidenschaftliche Biobäuerin mit einer Portion Lebenserfahrung. In Untergiem zwischen Mühldorf und Bad Gleichenberg - am Fuße des Dachsberges - betreibt sie ihre kleine Biolandwirtschaft. In ihrer Backstube entstehen aus besten Biozutaten Brote und feines Gebäck. Auf Wunsch gibt es auch süße und pikante Strudelvariationen. Und auf den hofeigenen Weiden fühlen sich die Wollschweine sauwohl. Sie bekommen Zeit zum Wachsen, dürfen ihren natürlichen Instinkten nachspüren und leben ganz ohne Medikamenteneinsatz. Marianne Flucher verarbeitet das hochwertige Fleisch zu Speck, Aufstrichen und eingerexten Köstlichkeiten. So sind Mariannes DelikatEssen ein Beitrag zu einem gesunden Leben. Machen doch vitale Lebensmittel das Leben erst richtig lebenswert.



Marianne Flucher
Biobäuerin



- Verschiedene Brotsorten
- Pikante und süße Strudeln
- Gebäckvarianten
- Wollschweinprodukte
(Speck, Aufstriche, eingerexte Spezialitäten)

ANGEBOT

Feldbach

BIOBÄUERIN

Untergiem 24, 8330 Feldbach
T: 0664 / 410 97 03
marianneflucher@gmail.com





Manfred Frühwirth
Imker, Geschäftsführer

BIENENGARTEN

Edelsbach

Imker Manfred Frühwirth weiß: „Bienen lehren uns mit ihrem sorgsamem Umgang wie wertvoll jede Blüte ist.“ Sein Bienengarten in Edelsbach präsentiert sich mit einem der größten Bienenvölker des Landes und einer einzigartigen Akademie. In dieser werden die Seminar- und Führungsteilnehmer von Manfred Frühwirth in (fast) alle „süßen“ Geheimnisse der regionalen Imkerei eingeweiht. Die Besucher erfahren Wissenswertes über das Leben der Honigbiene und die Eigenschaften des Honigs sowie weiterer Bienenprodukte wie Propolis, Blütenpollen und Geleé Royal. Der in Wabenform angelegte Garten repräsentiert sämtliche Bienenweiden Europas. Erleben Sie das komplette Spektrum rund um das arbeitsreiche Leben der Bienen. Düfte, Farben und Blüten werden Sie betören.

Edelsbach
BIENENGARTEN FRÜHWIRTH
8332 Edelsbach 100
T: 0676 / 943 49 24
info@bienengarten.at



www.bienengarten.at

ANGEBOT

- Bienengarten-Höhepunkte: 300 Bienenvölker
- Wabenförmiger Schau-Bienengarten | Honigläden
- 10.000 Trachtpflanzen | Akademie im Bienengarten
Führungen (Honigschleudern, Wachskerzenproduktion)
- Betriebszeiten: Mi bis So von 8:00 - 12:00 Uhr und
15:00 - 18:00 Uhr; Führungen für Gruppen nach
Voranmeldung.



KOBATL

Magie des Lebens



Familie Gangl
Biohof, Hofladen

KobatL kommt aus dem Volksmund. Der „Koh“ ist ein lebender Zaun, eine Hecke, die früher meist Grenzen markierten. Der „Bartl“ - ein Naturgeist, ein Kenner des Natürlichen der im Koh lebt. KobatL steht für Naturstoffe, die das Leben aufbauen und erhalten. Und für eine nachhaltige Landschaftsnutzung. Unsere Produkte sind wahre, genussvolle und wertvolle Lebensmittel. Wir gehen neue Wege z.B. im Weinbau, bei der Safterstellung oder mit dem „Bitter-Vital“ - ein Mehrwertgetränk mit der Kraft unserer regionalen Pflanzenwelt auf Aroniabasis. Auch die wohltuenden Säfte der „DirndTrilogie“ sind reine Natur. KobatL-Magie des Lebens steht für all das Verborgene, dass die Gesundheit baut und die Vitalität fördert.



- Bitter Vital – der Saft mit den trinkbaren Kräutern
- BIO-Säfte „Dirndl Trilogie“
(Apfel-, Apfeler-, Apfelkarotten-DIRNDL)
- BIO Apfel-Holler-Mus
- BIO Essig und BIO Kernöl
- Weine und PIWI's
- Aronia Muttersaft

www.kobatL.at

Tieschen
KOBATL - BIOHOF
Pichla 31, 8355 Tieschen
T: 0664 / 144 9351
info@kobatl.at





Weingut
Ploder - Rosenberg

PLODER - ROSENBERG

Wer, wenn nicht Du. Wann, wenn nicht jetzt!

Ploder - Rosenberg ist Weingut, Feinkost, Selbstversorgung, Tiere, Gemüse, Obst, Kräuter, Wwoofhof, Ausbildungsstätte, Permakultur, Vision & Mission; Ein idyllisch gelegener Kraftplatz, mit perfekter Infrastruktur für Menschen welche in sich selbst die Veränderung sehen.

Hier wird gegeben & empfangen, gelernt & gelehrt, ausgetauscht, angeregt, erzeugt, geübt und genossen. Ausbildungsstätte für biodynamische Erzeugungen von archaischen Weinen, nährenden Lebensmitteln und kräftigenden Feinkosterzeugnissen. Meisterlich handwerkliche Erzeugung miteinbezogen feinstofflicher auf Anthroposophie beruhender Möglichkeiten.

„Wenn du dich auf den Weg machst, öffnet der Horizont seine Grenzen!“

St. Peter am Ottersbach

WEINGUT PLODER - ROSENBERG
Unterrosenberg 86
8093 St. Peter a. O.
T: 03477 / 3234
office@ploder-rosenberg.at

ANGEBOT

- Diplomsommeliere, Weinakademiker, zertifizierte Kräuterpadagogen, Bodenpraktiker und Permakulturisten sowie amtlich zertifizierte Bio / Demetererzeugung
- Obst- Weinbau- Kellermeisterei: Demeter + Bio Produkte
- Seminare, Workshops
- Mitgestaltungsmöglichkeiten
- Transparenz
- Rituale & Würdigungen



www.ploder-rosenberg.at



Warum Regionalität?

von Gerald Doleschel



Reionalität sollte für jeden einzelnen von uns wichtig sein. Nicht nur, dass wir uns lange Lieferwege ersparen oder damit unsere Arbeitsplätze absichern, so haben wir auch in Österreich eines der strengsten Lebensmittelgesetze überhaupt. Diese stellen für den Konsumenten sicher, dass hier immer höchste und geprüfte Qualität vertrieben wird. Die Qualität und der Standard bei uns sind für viele Länder richtungsweisend.

Die Wertschöpfung sichert das Überleben der Regionalwirtschaft und sichert Arbeitsplätze vor Ort. Regionalität bedeutet auch nicht immer das günstigste Diskontprodukt zu kaufen, sondern sich der Verantwortung für seine Heimat bewusst zu sein. In Summe ist Regionalität jedoch immer am Günstigsten.

In Gemeinschaft mit den Regionalen Marken (Steirisches Vulkanland, Genuss am Fluss, Thermenland Steiermark etc.) haben wir die Möglichkeit unserer Produkte ins rechte Licht zu rücken, uns von Megakonzernen abzugrenzen und gemeinsam unsere fairen Produkte auch über unsere Grenzen hinweg zu präsentieren. Jeder von uns sollte jedoch nicht nur Regionalität fordern, sondern auch fördern und sich bewusst sein, dass uns die viele kleine Schritte ans Ziel bringen. Im Steirischen Vulkanland sehen wir nicht nur den Preis, wir kennen vor allem den Wert unserer Produkte und unseres wunderschönen Lebensraums.

Den Kolumnisten finden Sie auch auf: Seite 93

Heutzutage kennt
man von allem den Preis,
aber von nichts mehr
den Wert.

Oscar Wilde





GESUNDES HANDWERK

DIE HAND AM WERK SCHAFFT WERT

Mit der Kraft des Vulkans

Fachwissen, Erfahrungswissen, Inspiration und Intuition und jede Menge Transpiration machen eine Meisterpersönlichkeit aus. Das Handwerk im Vulkanland zählt zu den wahren Stärken der Region. Was hier wächst und entsteht, hat Wert. Dieser Wert ist Ausdruck einer Leidenschaft, die der Handwerker in sein Werkstück investiert. Diese Energie spürt man. Diese Kraft ist nicht verloren, sondern macht den wahren Wert des Handwerks

aus. Gutes Handwerk tut gut. Gutes Handwerk fördert die Gesundheit, ob bautechnische Verfahren, spezielle energetische Wirkungsweisen, ausgesuchte Rohstoffe oder überlieferte, aber auch innovativ neue entwickelte Fertigkeiten – die Handwerker im Vulkanland bauen uns die zweite (die Bekleidung) und dritte Haut (der Wohnraum). Und wir wissen: Die Haut ist ein lebenswichtiges Organ.





Team Neuroth
Hörberatung

NEUROTH

Ihr Spezialist für Hörgeräte & Hörberatung

Besser hören, besser leben“ – dem hat sich Neuroth als Österreichs führender Hörakustikanbieter seit bereits 110 Jahren verschrieben. Das steirische Familienunternehmen bietet ein breites Angebot an hochwertigen maßgefertigten Hörgeräten und Gehörschutz-Produkten. Das umfassende Service reicht vom kostenlosen Hörtest über 14 Tage langes gratis Probetragen bis zum individuell angepassten Hörgerät – damit macht Neuroth den hörbaren Unterschied.

Schwarzau

NEUROTH-FACHINSTITUTE
2x in Feldbach (Ungarstraße 7
und Ottokar-Kernstock-Straße 5)
1x in Fürstenfeld (Ungarstraße 2)
128x in Österreich
Kostenlose Info: T 00800/8001 8001

NEUROTH
BESSER HÖREN • BESSER LEBEN

ANGEBOT

- Hörgeräte | Hörberatung
- Gehörschutz | Kostenloser Hörtest
- Alle Hörgeräte 14 Tage gratis testen
- Vertragspartner aller Krankenkassen
- Qualitätsprodukte aus Österreich
- Kassendirektverrechnung



www.neuroth.at



LEBENSÄÄUME IM EINKLANG MIT DER NATUR

Individuelle Gestaltungsideen für den Außen und Innenbereich, in Verbindung mit der belebenden und ausgleichenden Kraft der Natur, ist die Philosophie unserer Firma. Dahinter verbirgt sich die Freude an der Arbeit mit verschiedenen Naturmaterialien. Wir realisieren verschiedene Bauwerke und ziehen nach Wunsch geomantische Grundprinzipien mit ein. Auf Basis dieser Erkenntnis planen und bauen wir Gärten und Lebensräume die Ruhe, Kraft, Inspiration und Harmonie vermitteln.



**Bernadette und
Michael Sudy**
Edle Steinkreationen



- Vielfältige Verlegetechniken mit Natursteinen u. Ziegeln, ...
- Gestaltung von Mauern, Fassaden, Gartenwegen, Terrassen, Stufen, ...
- Wellnessbereiche, Weinkeller, Sommerküchen, Bäder, Natursteinböden, Um- und Zubauten, ...
- Gartenmöbel, Töpfe, Brunnen, Skulpturen, Symbole, Steinbilder, ...
- Geomantische Haus und Gartenanalysen

ANGEBOT

www.sudy.at

Gnas

EDLE STEINKREATIONEN
Unterauersbach 60a, 8342 Gnas
T: 03151 / 2123, F: DW-11
office@sudy.at





BESSER LEBEN MIT HOLZ. BESSER BAUEN MIT HSP. IHR KOMPETENTER PARTNER FÜR ZIMMEREI- SPENGLER- DACHDECKERARBEITEN



Silvia und Helmut Platzer
Geschäftsführung

HSP - ALLES FÜR HOLZBAU UND DACH

Für höchste Kundenzufriedenheit bieten wir ein erfahrenes Team aus Zimmerer, Dachdecker und Spengler. Daher wurde HSP auch für 2018 wieder als empfohlener Meisterbetrieb ausgezeichnet! Unser Ziel ist es, Ihre Wünsche und Wohnträume nicht nur zu realisieren, sondern lebendig werden zu lassen. Wir üben unseren Beruf mit Leidenschaft aus und stehen für innovative Lösungen und ehrliches, steirisches Handwerk.

Besonders wichtig ist uns ein gesundes Raumklima. Holz ist gemütlich, riecht gut und fühlt sich gut an. Holz ist stabil, tragfähig und ermöglicht rasches Bauen ohne Wartezeiten zu jeder Jahreszeit.

Kirchbach

HSP HOLZBAU-DACH GMBH
8082 Kirchbach 232
T: 03116 / 27 390
T: 0664 / 45 42 494
office@hsp-holzbau.at



ANGEBOT

- Holzbau und Zimmerei
- Dachdeckerei und Spenglerei
- Massivholzbau, Holzriegelbau
- Dachstuhl, Steildach, Flachdach
- Zubauten und Aufstockungen
- Carports, Terrassen und Fassaden
- Sanierungen



www.hsp-holzbau.at



ERLEB DEINE SINNE – IHR TRENDOPTIKER IM VULKANLAND
BRILLEN - HÖRGERÄTE - KONTAKTLINSEN.

MEISTER OPTIK RUCK

Sehtest und Hörtest



Ing. Reinhard Ruck
OPTIK RUCK,
Brillen-Hörgeräte-Kontaktlinsen

Vertrauen Sie den Profis Sehtest und Hörtest vom Meister Optik Ruck in Fehring NORD. Kommt es bei anstrengendem Sehen vermehrt zu Kopfschmerzen, Verspannungen, Augenbrennen, Müdigkeit oder gelingt das scharf stellen im Nahbereich nicht mehr?

Gibt es eine Verschlechterung beim Hören kommt es schon zur Ausgrenzung oder zum Rückzug? Wir von Optik Ruck sind Profis in der Beratung für Ihre ganz spezielle Seh- und Hörsituation. Machen Sie sich dies zunutze und kommen Sie zu uns. Authentizität, Persönlichkeit, Verlässlichkeit gepaart mit langjähriger Erfahrung aber auch Mut zum persönlichen Stil. Alles das sind Begriffe mit denen wir arbeiten, wenn wir unsere Kunden beraten.



- Seh- und Hörtest: ist die Basis für eine perfekte Brille, Kontaktlinse und Hörgerät ■
- Brille: Die Wahl der richtigen Brille ist ein sensibles Unterfangen und bedarf intensiver Beratung ■
- Hörgerät: 100% individuelle Lösungen ■
- Kontaktlinsen: so gut wie jede Fehlsichtigkeit korrigieren ■
- brillenhandwerk: Individuell gefertigte Brillenfassung ■

ANGEBOT

www.optik-ruck.at

Fehring

AUGENOPTIKERGESCHÄFT
Fürstenfelderstraße 6
FEHRING NORD, 8350 Fehring
T: 03155 / 40 695, F: DW-4
office@optik-ruck.at





TM Franz Gross
Geschäftsführung

GESUNDER SCHLAF

im Gross – Bett 04

Franz Gross und sein Team verbinden Tradition, Zukunftsfähigkeit und Moderne zu Wohnraumlösungen, die begeistern und Freude machen.

Altes Wissen und regionale Hölzer vereinen sich zum Design BETT 04 – zum Schutz der Vitalität unserer Kunden. Das Bett 04 nutzt die Urkraft des Holzes und setzt alte Techniken neu ein. Ausgewählte Hölzer werden zu einem Schutzschild zusammengesetzt. So entsteht auf ureigene Weise ein ganz natürlicher Schutz gegen negative Erdstrahlen, perfektes Design und wohltuende, positive Energie – das ist das BETT 04. Jede Bettdimension und Ausführung ist machbar, unterschiedliche Kopf- und Fußteilvariationen sowie Ablagen und Nachtkästchen ergänzen das komplett metallfreie Bett 04.

ANGEBOT

- Bett 04 - Der Ursprung - Steirisches Vulkanland; Die Kraft – Sonne und Erde reifen das Holz; Das Bett – perfektes Design, frei von Metall, Massivholz
- Meisterqualität aus dem Vulkanland
- Möbellinie 04 – zeitloses Design
- Möbellinie – Junge Linie für die Jugend
- Dormo Novo - die Neue Art zu Schlafen
- Besondere Einzelstücke



www.gross-design.at

Fehring

EINRICHTUNGSWERKSTÄTTE
GROSS GmbH & CoKG
Weinberg 108, 8350 Fehring
T: 0664 / 161 8921
franz@gross-design.at



INTELLIGENT GÄRTNERN

mehr Zeit zum Genießen!

Der Garten beeinflusst Ihr Wohlbefinden, er ist Nahrung für die Seele, Naturschutzgebiet hinterm Haus und ein bunter sowie gesunder Rückzugsort. In Ihrem Garten leben Sie Ihre Kreativität aus, ernten eigenes Obst und Gemüse, Beeren und Kräuter. Ein optimaler Spiel- und Lebensraum. Der Aufenthalt im Freien bei fast jedem Wetter ist Abhärtung und Ausgleich zugleich. Regelmäßige Bewegung im Gelände schult Motorik und Feinmotorik, die körperliche Betätigung hält fit.

Kompetente Gartenplanung und Beratung schaffen die Voraussetzung, dass Sie am Garten Freude finden und auch die Zeit haben, ihn zu genießen.



Susanne Pammer
Landschaftsgärtnermeisterin,
Gartenplanerin



- Gartenplanung und -Umgestaltung ■
- Persönliche Beratungen im Garten ■
- Kurse und Workshops ■
- Vorträge ■
- Führungen in „Susis Garten“ ■
- „Lebensgaerten.at“ im Vulkanland ■

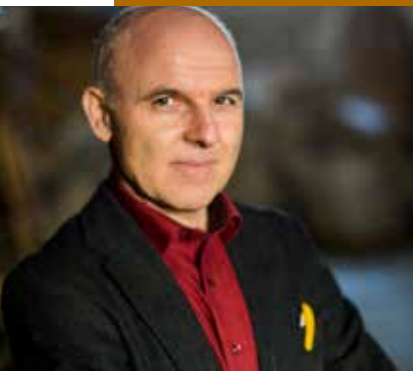
ANGEBOT

www.susisgarten.at

Feldbach

SUSIS GARTEN
Auersbach 112, 8330 Feldbach
T: 0664 / 6425497
susis.garten@gmx.at





Anton Frauwallner
Geschäftsführer

PRO LEHM

g´ sund Bauen und Wohnen

Pro Lehm ist ein dynamisches Team aus erfahrenen Baufachleuten für die richtige Verarbeitung des Baustoffes Lehm nach modernstem bauökologischem Standard.

Unsere Produkte werden ohne großen Energieaufwand aufbereitet. Lehm wird ohne Zusatz von Bauchemie verarbeitet und kann auch noch nach 50 Jahren wieder als vollwertiger Baustoff eingesetzt werden, ohne seine speziellen Eigenschaften zu verlieren.

Im Wohnbereich dient Lehm als Feuchtigkeitsregulator der eine konstante Luftfeuchtigkeit gewährleistet. Lehm verbessert spürbar das Raumklima, da er Schadstoffe in sich bindet und neutralisiert.

ANGEBOT

- Lehmputze
- Lehmschüttungen
- Lehmfarben
- Fassaden mit ökologischen Baustoffen
- Stampflehmwände
- Lehmbauplatten

www.prolehm.at

Fehring

PRO LEHM FRAUWALLNER KG
Grüne Lagune 6
8350 Fehring
T: 03155 / 28783
office@prolehm.at



g´ sund Bauen & Wohnen



NATURPRODUKTE oststeirischer Schafbäuerinnen

Wir 5 Wollgenuss-Schafbäuerinnen fertigen in Handarbeit edle Produkte aus steirischer Schafwolle. Wolle ist giftfrei und hautfreundlich. Schmutz- und wasserabweisend gleicht Wolle die Feuchtigkeit trotzdem aus. Sie lässt sich leicht einfärben, ist knitterfrei und elastisch. Sie ist wiederverwertbar, schwer entflammbar und rein biologisch abbaubar. Und Wolle wächst immer nach, alle 6 bis 8 Monate wollen unsere Schafe geschoren werden. Wir verarbeiten sie zu gefilzten Unikaten – vom wollig warmen Filzpantoffel bis zum stylischen Hut. Gerne geben wir unsere Erfahrung und Wissen in Kursen und Workshops weiter.



Monika Reindl
Obfrau
Verein Wollgenuss



- Handgefertigte Filzprodukte ■
- MAI – OKT.: Führungen bei der 1. Steirischen Schafwolljurte für Schulklassen und Gruppen ab 10 Pers. ■
- MAI – OKT.: Ausflugsziel 1. Steirische Schafwolljurte, geöffnet Do. 10 -17 Uhr u. Sa.10 – 14 Uhr ■
- Filzkurse nach Terminvereinbarung ■
- NOV. – APRIL ab Hof Verkauf ■

ANGEBOT

www.wollgenuss.at

Edelsbach

VEREIN WOLLGENUSS
Kaag 28, 8332 Edelsbach
T: 0664 / 4106514
reindl@wollgenuss.at





Philipp Knaus
Familienbetrieb

WOHLFÜHLTISCHLEREI MIT HERZ

Ursteirisch für eine gute Zukunft

Mit Philipp Knaus ist die vierte Generation am Werk. Zirbenbetten – auch möglich mit radiästhetisch bestätigter strahlenumleitender Wirkung – sind seit Jahren der Renner, aber auch in der Sanierung und im Bau klassischer Kastenstockfenster fühlen sich die Holzhandwerker daheim und die Kunden fühlen sich dank des exzellenten Wohnklimas geborgen. Die Handwerker von Knaus sind dazu berufen, Wohn- und Geschäftsräume lebenswert aufzumöbeln. Und in der Marke „urSteirisch“ hat die Wohlfühltschlerei all ihre Gedanken für eine bessere Welt verankert. „Schließlich haben wir uns die Erde von unseren Kindern und Enkeln nur geliehen“, weiß Philipp Knaus.

Riegersburg

KNAUS
WOHLFÜHLTISCHLEREI
Schützing 4, 8330 Riegersburg
T: 03152 / 2618, F: DW-15
tischlerei@knaus.at



ANGEBOT

- ALLES ZUM WOHLFÜHLEN aus der Möbel- u. Bautischlerei
- ursteirisch - weil die Herkunft zählt
- Strahlenfreies Zirbenbett
- Einrichtungen für Wohn- und Geschäftsräume
- Restauration und Revitalisierung
- Wohlfühlabende
- Freundliche Mitarbeiter / saubere Arbeit

www.knaus.at



HARMONIE & HANDWERK

aus Naturstein

Seit der Firmengründung im Jahr 2000 hat sich der Betrieb vom klassischen „Ein-Mann-Betrieb“ zu einem mittelständischen, kreativen Steinmetzunternehmen entwickelt. Wir sind ein Handwerksbetrieb mit Beratung, Planung, Eigenfertigung sowie Montage sämtlicher Natur- und Kunststeinarbeiten im Innen- und Außenbereich, der individuellen Grabmalgestaltung sowie der Steinrestaurierung – in Verbindung mit traditionellem Handwerk und innovativen Umsetzungen. Das Team von Naturstein Trummer ist ständig bemüht, herausfordernde Aufgaben mit Mut zu neuen Lösungen zu erarbeiten und umzusetzen. Besuchen Sie auch unseren Chakregarten: der Garten als ein Ort der Begegnung.



Erich Trummer
Steinmetzmeister e. U.



- **Naturstein Innenbereich:** Böden- und Stufenanlagen, Wandverkleidungen, Küchen- und Möbelplatten, Kamingestaltung
- **Naturstein Außenbereich:** Terrasse, Stufenanlagen, Brunnen, Schwimmbad, Steinelemente wie z.B. Sitzbänke
- individuelle Grabmalgestaltung
- fachmännische Renovierung bzw. Restaurierung bestehender Steinelemente

www.naturstein-trummer.at

ANGEBOT

Gnas

NATURSTEIN TRUMMER
Burgfried 205, 8342 Gnas
T: 03151 / 51 980, F: DW-4
office@naturstein-trummer.at





IN DER PLANUNG SIND IHRE WÜNSCHE SEHR WICHTIG.
DAMIT SIE SICH IN IHREN MÖBELN AUCH WOHLFÜHLEN.



Hannes Steinwender
Geschäftsführer

HAPPYWORKERS - DIE TISCHLEREI

Unverfälschte Natur, echtes Wohlfühl.

Wo wir leben, wollen wir uns wohlfühlen. Und in der Natur fühlen wir uns besonders wohl. Deshalb fertigen wir Möbel aus Massiv und Atholz, die atmen. Die unverfälscht und einfach echt sind. In deren Material und Nachbehandlung. Von Hand gefertigte Werkstücke, angepasst an den Menschen, der mit Ihnen lebt.

Kirchbach

HAPPYWORKERS
Hannes Steinwender
Zerlach 80, 8082 Kirchbach
T: 0680 / 1241119
office@happyworkers.at

ANGEBOT

- Möbel aus dem passenden Massivholz, auf den Menschen abgestimmt
- Zirbenholzmöbel, metallfrei, mit natürlichen Leimen verleimt
- Hauseingangstüren, Sonderausführungen von Isolierglasfenster und Nachbau von historischen Kastenstockfenster



www.happyworkers.at



Chakrengarten - der Garten als ein Ort der Begegnung

von Erich, Florian und Agnes Trummer



KOLUMNE

Der Chakren-Garten ist ein Raum der gestalterischen Begegnung von Natur und Kultur und nimmt Bezug auf die sichtbaren wie auch unsichtbaren Qualitäten des Ortes: Auf die Atmosphäre und die Lebenskräfte der Landschaft, welche Raum und Mensch im körperlichen wie im seelisch-geistigen Erleben miteinander verbinden.

In der konkreten Gartengestaltung kann davon ausgegangen werden, dass die Landschaft wie auch der Mensch ein Vital- und Seelenfeld besitzen, die sich zu unterschiedlichen Resonanzonen verdichten und entsprechend auf bestimmte Körperregionen des Menschen wirken. So können in vielen Gärten die 7 Hauptzonen erhoben und gestalterisch mit Steinen, Pflanzen oder anderen Naturmaterialien betont werden. Diese Teilräume stehen in Bezug zu den 7 Hauptenergiezentren (Chakren) des Menschen, die entlang der Wirbelsäule vom Beckenboden bis hinauf zum Kopf angeordnet sind.

Lassen wir uns mit Achtsamkeit auf das Erleben des Gartens ein, wird das Gartenerlebnis zugleich zu einem Persönlichkeitserlebnis und bereichert den eigenen Wahrnehmungsraum. In diesem Sinne lädt der Garten zu einer Begegnung mit seinen subtilen und ästhetischen Qualitäten ein, um die Vertiefung der Herzensbeziehung zwischen Mensch und Landschaft zu unterstützen.

Den Kolumnisten finden Sie auch auf: Seite 117



Ich schätze höher das
Natürliche als das Gemachte,
das Ländliche höher als
das Städtische, die Einfachheit
höher als den Prunk, die Taten
höher als das Wissen,
das Herz höher als den Geist.

Peter Rosegger

Hören bedeutet Lebensfreude

von Romana Glauningner



Besondere Melodien aus der Kindheit, die vertrauten Stimmen geliebter Menschen oder die vielfältigen Klänge der Natur – es gibt Dinge und Momente im Leben, an die man immer wieder gerne zurückdenkt. Oft sind es bestimmte Töne, Geräusche oder Klänge, die schöne Erinnerungen in uns auslösen. Dank unserer Ohren.

Unser Gehör begleitet uns zuverlässig durch den Alltag – 24 Stunden lang, ununterbrochen. Geradezu unsichtbar ist es aber auch, wenn das Hörvermögen nachlässt. Weil es schleichend passiert. Das Sprachverstehen fällt langsam schwerer. Man zieht sich zunehmend zurück. Je früher eine Hörminderung versorgt wird, desto besser ist es.

Denn ein gutes Gehör trägt auch zur geistigen Fitness bei. So ist eine Hörminderung auch eine von neun offiziellen Risikofaktoren für Demenz, wie renommierte internationale Wissenschaftler vor kurzem erforscht haben. Auch eine neue französische Studie bestätigt: Hörgeräte halten geistig fit.

Umso wichtiger ist es, sein Hörvermögen regelmäßig zu überprüfen und eine Hörminderung rechtzeitig zu versorgen – mit den richtigen Hörgeräten, die heute wahre Wunderwerke der Technik sind. Ein rechtzeitiger Hörtest zählt zu jeder verantwortungsvollen Gesundheitsvorsorge.

Das Wort gehört zur Hälfte dem, welcher spricht, und zur Hälfte dem, welcher hört.

Michel de Montaigne

Die Kolumnistin finden Sie auch auf: Seite 108



www.vulkanland.at

„ Würde auf Erden die Liebe herrschen, könnte man aller Gesetze entbehren.

Aristoteles





DER VULKANLAND WEG

Mit Beharrlichkeit ans Ziel

Zukunftsfähigkeit

menschlich - ökologisch - wirtschaftlich



Lebenskultur

Verfeinerung
des Lebensstils,
lebenslange Kultivierung,
Mut und Wertschätzung,
Ehrenamt und Vorbild,
Eigenverantwortung,
Dankbarkeit,
regionaler Konsum.



Lebensraum

Wertschätzung
und achtsamer Umgang
für die Grundlagen unserer
Existenz, ökologisch und nach-
haltig bewirtschaften, Land-
schaftsbild, Geomantie und
harmonische
Baukultur.



Regionalwirtschaft

Neue Wirtschaftskultur,
Regionalmarkt, Kreativität,
Verantwortung, Positionierung
von Kulinarik, Handwerk
und Lebenskraft, Image,
100% eigene Energie,
Ethik, Zusammenarbeit,
Jugendausbildung.

Herzlichkeit

KUR

unternehmerischer Geist

GESUNDER

LEBENSRAUM

MEDIZINISCHE
VERSORGUNG

Stimme

Familienkompetenz

Lebenskraft

LEBENSFREUDE

BEWEGUNG Menschlichkeit

GESUNDE KULINARIK

reine
Luft

ELEKTRO-MOBILITÄT ENERGETIK

Herkunftsgarantie

Wohlfühlen

Gemeinschaft

WUNDERSCHÖNE
KULTURLANDSCHAFT

WERTSCHÄTZUNG
Kooperationskultur

NATUR

**GESUNDES
VULKANLAND**

ÄRZTE Therme
Sonne

Vielfalt

KRÄUTER Musik
UMWELTSCHUTZ

PFLEGE

Potenzialentfaltung

Hausverstand

Baukultur
APOTHEKEN

BIO-LEBENSMITTEL

Ehrlichkeit

LEBENSSTIL

Entfaltung

Bio-Produzenten

NATUR-
MEDIZIN

THERMAL
WASSER

klares Wasser

AUTHENTIZITÄT

Regionalwirtschaft

Festkultur

GANZHEITLICH Liebe

Seelisch-spirituell

HOCHWERTIGES Eigenverantwortung

HANDWERK