



Go!

Gesunde Gemeinde Golling

Impulswoche von
02. – 07. Oktober 2022

**„Gesundheit ist nicht die Abwesenheit von Krankheit,
sondern ein Zustand von körperlichem, seelischem
und sozialem Wohlbefinden.“**

WHO, Weltgesundheitsorganisation

Go!

Gesunde Gemeinde Golling

Gesunde Gemeinde Golling

Fit zu sein bildet die Basis für ein erfülltes Leben.

Dabei spielen die Säulen Bewegung, Ernährung sowie mentale Gesundheit eine wichtige Rolle. Stress ist ein belastender Faktor in unserem hektischen Alltag und hat negative Auswirkungen auf den Menschen.

Die Paracelsus Medizinische Universität Salzburg (PMU) hat eine aktuelle Studie mit Probanden am Gollinger Wasserfall erstellt. Durch die Bewegung am Wasser und im Wald wurde eine deutliche Reduktion des Stresslevels gemessen. Ebenso haben die Aerosole einen positiven Einfluss auf unsere Atmung.

Mit dem Programm Go! Gesunde Gemeinde Golling wurde für Sie ein spannendes Vortrags- und Workshopangebot für alle Zielgruppen vom Kind bis zum Senior geschaffen.

Werden auch Sie aktiv – let's Go!

Sonntag, 2. Oktober 2022
09.00 – 14.00 Uhr / Burg Golling

Kick-Off Go!

09.00-14.00

REGIONALER BRUNCH

vom Kuchlwerk Catering

GESUNDHEITSCHECK

mit Mag. Franziska Wagner, Apotheke zur Gemse Golling

11.00



IMPULSVORTRAG:

UNSERE WAHRE KRAFT FINDEN WIR IN UNS!

Claudia Riegler, Snowboard-Weltmeisterin und Neuromentaltrainerin erzählt über die Tief- und Höhepunkte in ihrer Karriere. Dass besonders die schwierigen Zeiten sie vieles gelehrt, sie geprägt, vor allem aber gestärkt haben. Sie spricht über ihre Strategien und Methoden. Mit anschließender Autogrammsunde.

13.00



HEILKRAFT DER ALPEN –

ALPINE GESUNDHEITRESSOURCEN IN GOLLING

Wandern für die Gesundheit: für viele Menschen gehören Ausflüge in die Natur zur Freizeitgestaltung. Doch wussten Sie, dass sich die positive Wirkung der Alpen und ihrer natürlichen Ressourcen auf Geist und Körper auch wissenschaftlich nachweisen lässt? Arnulf Hartl, Leiter des Instituts für Ökomedizin an der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität in Salzburg präsentiert neue Fakten.

Montag – Freitag

Impulswoche GO!

ANMELDUNGEN
ZU WORKSHOPS &
VORTRÄGEN

go@golling.info
06244-4356

MO, 3. Oktober 2022

09.00 - **MEDITATIVES MALEN**

14.00

Express emotion through color! Ein kreativer Workshop für die Einheit von Geist, Körper & Seele. Mit Bevil Byam, Künstler & Bachelor der metaphysischen Wissenschaft

Kunstraum Burg Golling | € 40,- pro Person (inkl. Maluntensilien, Getränke, Lunch)

19.00 **KÖRPERLICHE & GEISTIGE LEICHTIGKEIT**

Fasten nach Buchinger – mit Bewegung und mentalen Impulsen. Vortrag von Bianca Eckhardt, ärztl. geprüfte Fastenleiterin & Gesundheits- und Fitnesstrainerin

Saal Burg Golling | freier Eintritt

DI, 4. Oktober 2022

08.30 **GESUNDER GEIST – GESUNDER KÖRPER**

Vortrag mit Einführung in die Meditation in der wunderbaren Atmosphäre der Mentalsauna. Stefan Schwager, Therapeut für traditionelle chinesische Medizin und Yoga Bitte leichte Sport- & Badekleidung mitbringen!

Treffpunkt: Foyer Aqua Salza Golling | € 10,- pro Person

09.00 - **STURZPRÄVENTION**

09.45

Damit das Alter kein Beinbruch wird!

Nadine Wiedl, Sportwissenschaftliche Beratung und Betreuung

Vereinsheim Golling | freier Eintritt

10.00- **KRÄUTERWANDERUNG**

12.00

Am Naturpark Egelsee inkl. Herstellung eines Kräuterproduktes

Stefanie Sommerauer, dipl. Kräuterexpertin

Treffpunkt TVB Golling | € 19,- pro Person

15.00 - **YOGA & ATMEN AM GOLLINGER WASSERFALL**
16.00 Stefanie Sommerauer, Lebensraum Yoga Golling
Treffpunkt am Eingang des Gollinger Wasserfall | € 15,- pro Person

15.00 – **AUCH KINDER KÖNNEN ERSTE HILFE LEISTEN!**
17.00 Kurs für Kinder ab 6 Jahren mit dem Roten Kreuz Golling
Saal Burg Golling | freier Eintritt

19.00 **DIE HORMONE UND WIR**
Eine hormonelle Reise durch unseren Körper – Nana plaudert informativ und humorvoll
Vortrag von Nana! Susanne Bernegger-Flintsch, Heilpraktikerin und Buchautorin
Saal Burg Golling | freier Eintritt

MI, 5. Oktober 2022

09.00 – **NEUROMENTALTRAINING**
10.30 Spitzensportlerin Claudia Riegler zeigt mit den Methoden des Neuromentaltrainings, wie wir unser Potential optimal ausschöpfen.
Saal Burg Golling | freier Eintritt

19.00 **MOOR & KRÄUTER – DAS KRAFTPAKET FÜR DEN HERBST**
Vortrag mit Heinz Fink, Experte SonnenMoor
Saal Burg Golling | freier Eintritt

DO, 6. Oktober 2022

09.00 – **WALDBADEN**
13.00 Gezielte Entspannungstechniken und Atemübungen für den Stressabbau!
Workshop mit Gabriella Squarra, Gesundheitspädagogin & Wald -Therapeutin
Treffpunkt Eingang Gollinger Wasserfall | € 15,- pro Person

16.00 – **BLUTSPENDEAKTION**
20.00 Mit einer Blutspende retten Sie Leben! Rotes Kreuz Golling
Neue Mittelschule Golling

19.00

DEMENZ ODER ALTERSVERGESSLICHKEIT. EIN SCHMALER GRAT.

Wie kann man diese unterscheiden und welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es?
Elisabeth Harzer, DGKP, BScN im Bereich Pflegepädagogik, mobile Krankenpflege
Rotes Kreuz

Saal Burg Golling | freier Eintritt

FR, 7. Oktober 2022

09.30 –
16.00

DIE BESTEN PRODUKTE DER REGION – WIRTSCHAUSKÜCHE ZUM NACHKOCHEN

Tauchen Sie mit Haubenkoch Andreas Döllner in die Alpine Cuisine ein. Der spannende Kochkurs besteht aus mehreren Gängen, zu welchen es natürlich auch immer die passende Weinbegleitung gibt. Der Genussbotschafter des Tennengaus erzählt Wissenswertes zur richtigen Verarbeitung regionaler Produkte aus dem Salzburger Land. Inklusive sind das mehrgängige Menü mit glasweiser Weinbegleitung, Kaffee, Mineralwasser sowie Rezeptnachweise und Kostproben während des Kochens. Zusätzlich nehmen Sie an der Betriebsführung um 14.00 in der Lerchenmühle Golling teil.

Atelier Döllner Genusswelten | € 270,- pro Person

14.00

MÜHLENRUNDGANG VOM KORN ZUM MEHL

Informative Betriebsführung durch die Lerchenmühle
Treffpunkt vor dem Betrieb: Taggerstraße 43, 5440 Golling

freier Eintritt

19.00

EIN GUTER TAG BEGINNT MIT EINER GUTEN NACHT

Schlaf aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)
Dr. med. univ. Katharina Doppler, Fachärztin für Innere Medizin, Praxis für Akupunktur,
Mitglied der öst. Ausbildungsgesellschaft für traditionelle chinesische Medizin

freier Eintritt

Unsere Partner



Dr. med. univ.
KATHARINA DOPPLER
Fachärztin für Innere Medizin | Akupunktur



Alle Infos unter www.golling.info sowie auf

