

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

WHO, Weltgesundheitsorganisation

# Go!

Gesunde Gemeinde Golling

## Unsere Partner



GESUNDE GEMEINDE



Alle Infos unter [www.golling.info](http://www.golling.info) sowie auf



# Go!

Gesunde Gemeinde Golling

Impulswoche von  
02. – 07. Oktober 2022

## 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!

MO, 3. Oktober 2022

### 09.00 - 14.00 MEDITATIVES MALEN

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. Malutensilien, 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 - 09.45 STURZPRÄVENTION

Damit das Alter kein Beinbruch wird! Nadine Wiedl, Sportwissenschaftliche Beratung und Betreuung

**Vereinsheim Golling | freier Eintritt**

### 10.00- 12.00 KRÄUTERWANDERUNG

Am Naturpark Egelsee inkl. Herstellung eines Kräuterproduktes  
Stefanie Sommerauer, dipl. Kräuterexpertin

**Treffpunkt TVB Golling | € 19,- pro Person**

ANMELDUNGEN  
ZU WORKSHOPS &  
VORTRÄGEN  
go@golling.info  
06244-4356

### 15.00 - 16.00 YOGA & ATMEN AM GOLLINGER WASSERFALL

Stefanie Sommerauer, Lebensraum Yoga Golling

**Treffpunkt am Eingang des Gollinger Wasserfall | € 15,- pro Person**

### 15.00 – 17.00 AUCH KINDER KÖNNEN ERSTE HILFE LEISTEN!

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, Heilpädagogin

**Saal Burg Golling | freier Eintritt**

MI, 5. Oktober 2022

### 09.00 – 10.30 NEUROMENTALTRAINING

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 – 13.00 WALDBADEN

Gezielte Entspannungstechniken und Atemübungen für den Stressabbau!  
Workshop mit Gabriella Squarra, Gesundheitspädagogin & Wald -Therapeutin

**Treffpunkt Eingang Gollinger Wasserfall | € 15,- pro Person**

### 16.00 – 20.00 BLUTSPENDEAKTION

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 Döllerer 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. Inklusiv 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 Döllerer 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**