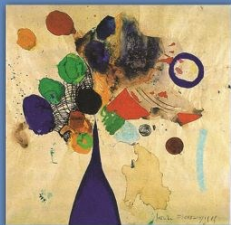


40 Jahre GESUNDHEITSWOCHEN

Gesund und Fit in die STAADE Zeit!



MARKTSCELLENBERGER GESUNDHEITSWOCHEN

von 10. bis 27. November 2022

Eröffnungsabend
am Donnerstag, den
10. November 2022
um 19:00 Uhr
im Feuerwehrhaus
Marktschellenberg

INFOS UND ANMELDUNG UNTER:
www.marktschellenberger-gesundheitswochen.de
TELEFON: 0049 8650 9888 30



Das Programm der Marktschellenberger Gesundheitswochen

vom 10. bis 27. November 2022

Datum	Thema
Donnerstag, den 10.11.22 um 19:00 Uhr im Feuerwehrhaus	<u>Eröffnungsabend mit 1.Bürgermeister Michael Ernst, Frau Dr. Caren Lagler, den Referentinnen und Referenten, Erwin Hurter vom Reformhaus Riedl sowie Dipl. Ing. Thomas Winkler mit Gemüse aus natürlicher, regionaler Erzeugung.</u> Vorstellung des Programms der Gesundheitswochen durch Frau Dr. Caren Lagler. Erläuterungen zur bewährten Kartoffelkur und Anmeldung zu den Veranstaltungen.
Freitag, den 11.11.22 um 9:30 Uhr Amerosenlehen- Götschenweg 4	<u>Immunsystem stärken mit Kneipp bei Lisi Krenn</u> Therapieformen für Einsteiger Kneipp ist aktueller denn je. Bereits mit einfachen Mitteln kann das Immunsystem für den Winter gestärkt werden. Z.B. Trockenbürsten, Knieguss, Armbad etc. Diese einfachen Anwendungen werden gezeigt und können ausprobiert werden. Dauer: 90 Minuten Wenn vorhanden, eine weiche Bürste, Handtuch mitbringen!
Samstag, den 12.11.22 um 18:00 Uhr im Mehrzweckraum Gundschole	<u>Räuchern mit heimischen Kräutern mit Monika Angerer</u> Reinigung für Körper, Geist und Seele - Räuchern mit heimischen Kräutern Wichtige Dinge verschwinden nicht, sie schlummern scheinbar in der Tiefe. Doch wenn die Zeit gekommen ist, erwachen sie und erscheinen uns wie neu!", so ist das auch beim Räuchern. Räuchern hat eine uralte Tradition und war für unsere Vorfahren überlebenswichtig. Taucht mit mir ein in die Welt der Räucherkräuter und ihre Rituale, lernt deren Wirkung kennen und lasst euch von der Energie der Pflanzen verzaubern. Dauer: 90 Minuten
Dienstag, den 15.11.22 um 18:30 Uhr Treffpunkt: im Feuerwehrhaus	<u>Qi Gong mit Barbara Steube Medizinische Qi Gong Trainerin</u> Qi Gong ist sich sanft bewegen und tief Atmen und so mehr Energie schöpfen für den Alltag.Eventuell Yogamatte und gemütliche Kleidung mitbringen! Dauer: 60 Minuten
Mittwoch, den 16.11.22 ab 19:00 Uhr Treffpunkt: Sitzungssaal Rathaus	<u>Vortrag von Frau Waltraud Prothmann</u> "Das astrologische Geburtsbild - Spiegel und Wegweiser zur Gesundheit und stimmigen Ernährung" Was können wir den kosmischen Prinzipien entnehmen? Welche Energie ist für unsere Gesundheit besonders wichtig: Feuer, Wasser, Luft oder Erde? Wie können wir die Gesundheit unseres körperlichen, seelischen und geistigen Organismus fördern und erhalten?
Donnerstag, den 17.11.22 um 19:00 Uhr Treffpunkt: Mehrzweckraum Grundschule	<u>Das Immunsystem der Seele – Resilienz mit Maria Nock, Alexa Herber</u> Der Begriff Resilienz bedeutet psychische Widerstandsfähigkeit. Warum können manche Menschen besser mit Herausforderungen umgehen als andere? Was können wir für unsere Seele tun, um damit auch unsere Gesundheit zu stärken? Diesen Fragen wollen wir in unserem interaktiven Vortrag gemeinsam auf den Grund gehen. Wir freuen uns auf euer Kommen! Dauer: 90 Minuten
Freitag, den 18.11.22 um 14:00 Uhr Treffpunkt: Touristinfo im Rathaus	<u>1. Kreislaufwanderung</u> Wir starten um 14:00 Uhr bei der Touristinfo im Rathaus, mit der ersten Kreislaufwanderung über den Glockenweg. Es erfolgt die Kontrolle des Kreislaufs vor dem Start vor, während und nach der Wanderung. Die Werte werden auf einer Messkarte notiert, um sie dann mit den Werten der zweiten Kreislaufwanderung (am 25. November) vergleichen zu können. Danach gibt es dann eine kleine Stärkung bei Irmgard Lohner (Hinterwiesen). Dauer: ca. 60 Minuten
Samstag, den 19.11.22 um 10:30 Uhr Treffpunkt: Turnsaal Grundschule	<u>Kangatraining mit Evi Korneli</u> Kangatraining für Mütter mit Baby oder Kleinkind! Wir schonen und stärken Deinen Beckenboden und trainieren Rektus Diastase freundlich! Nach dem positiven postnatalen Check beim Gynäkologen kann es los gehen. Bitte eine Matte mitbringen.

Montag, den 21.11.22 um 19:00 Uhr Treffpunkt: Sitzungssaal Rathaus	<u>"Es lohnt sich, alt zu werden." mit Dr. Leo Prothmann</u> Last und Geschenk des Alters. Erasmus sagte: "Wer den Krieg lobt, hat ihm noch nie ins Gesicht gesehen". Das scheint mir manchmal auch für Menschen zu gelten, die das Alter zu sehr loben. Allerdings gilt auch: Oft beschweren wir das Altwerden zusätzlich durch unser Denken und überflüssige Vorurteile. Wir müssen das Alter "psychologisieren", das heißt: Die Seele darin entdecken. Welcher tiefe Sinn steckt dahinter, dass Menschen heute immer älter werden?
Dienstag, den 22.11.22 um 18:30 Uhr Treffpunkt: Mehrzweckraum/ Grundschule	<u>Qi Gong mit Barbara Steube - Medizinische Qi Gong Trainerin</u> Qi Gong ist sich sanft bewegen und tief Atmen und so mehr Energie schöpfen für den Alltag. Eventuell Yogamatte und gemütliche Kleidung mitbringen! Dauer: 60 Minuten
Mittwoch, den 23.11.22 um 18:30 Uhr Treffpunkt: Veranstaltungssaal Feuerwehrhaus	<u>"Lange zu Hause gesund bleiben" mit Dr. Johannes Neuhaus</u> Den meisten ist es ein zentrales Anliegen bis zum Lebensende zu Hause versorgt zu sein. Um dies zu erreichen ist vorausschauendes Handeln nötig. Dies betrifft die/den Patientin/-en sowie die Angehörigen gleichermaßen. Ziel der Veranstaltung ist es, Ihnen einen generellen Überblick sowie Handlungsempfehlungen an die Hand zu geben, um zukünftige Probleme zu vermeiden. Gerne gehe ich im Anschluss der Präsentation auf alle Ihre Fragen ein. Dauer: 90 Minuten (inklusive Fragerunde)
Freitag, den 25.11.22 um 14:00 Uhr Treffpunkt: Touristinfo im Rathaus	<u>2. Kreislaufwanderung</u> Wir starten um 14:00 Uhr bei der Touristinfo im Rathaus, mit der zweiten Kreislaufwanderung über den Glockenweg. Es erfolgt die Kontrolle des Kreislaufs vor dem Start vor, während und nach der Wanderung. Die Werte werden wieder auf einer Messkarte notiert, um sie mit den Werten der ersten Kreislaufwanderung vergleichen zu können. Danach gibt es dann eine kleine Stärkung bei Irmgard Lohner (Hinterwiesen). Dauer: ca. 60 Minuten
Samstag, den 26.11.22 um 10:30 Uhr Treffpunkt: Turnsaal Grundschule	<u>„Kangatraining mit Evi Korneli“</u> Kangatraining für Mütter mit Baby oder Kleinkind! Wir schonen und stärken Deinen Beckenboden und trainieren Rektus Diastase freundlich! Nach dem positiven postnatalen Check beim Gynäkologen kann es losgehen. Bitte eine Matte mitbringen. Dauer: ca. 45 Minuten
Sonntag, den 27.11.22 um 13:00 Uhr Treffpunkt: Café Margit	<u>Abschlussveranstaltung "Gemeinsames Fastenbrechen"</u> Gemeinsames „Fastenbrechen“ mit den TeilnehmerInnen an der Kartoffelkur, Referentinnen und Referenten sowie allen Unterstützern der Marktschellenberger Gesundheitswochen.
	Änderungen vorbehalten!

<u>Adressen der Veranstaltungen:</u>	Kostenlos parken: Am Marktplatz und hinter der Sparkasse.
Sitzungssaal Rathaus: Salzburger Str. 2, 2. Stock Touristinfo: Salzburger Str. 2 Veranstaltungssaal Feuerwehrhaus: Alpenstraße 2 Mehrzweckraum: Grundschule, Salzburger Str. 21 Turnsaal: Grundschule Amerosenlehen: Götschenweg 4 Hinterwiesen: Glockenweg 6 Café Margit: Salzburger Straße 1	Die Teilnahme an den Veranstaltungen der Marktschellenberger Gesundheitswochen erfolgt auf eigene Gefahr und ist nur mit einer unterzeichneten Haftungsausschlussklärung gestattet!



Die Marktschellenberger Gesundheitswochen finden schon seit dem Jahr 1982 in unserem Gesundheitsdorf statt. Hierbei handelt es sich um eine Veranstaltung des Marktes Marktschellenberg.

Unter ärztlicher Leitung von Frau Dr. Caren Lagler und der Unterstützung vieler ehrenamtlicher Helfer, Referentinnen, Ärzte, Physiotherapeuten, Heilpraktiker, Yoga- und Sportlehrer können die Teilnehmer der Marktschellenberger Gesundheitswochen, aus einem vielfältig gestalteten Programm, das für sie Passende auswählen. Den Mittelpunkt bildet die seit 40 Jahren bewährte basenbetonte 14-tägigen Kartoffelkur. Diese wird von der Leiterin der Gesundheitswochen, Frau Dr. Caren Lagler am Einführungsabend mit entsprechenden Rezepten vorgestellt.

Beim Eröffnungsabend am Donnerstag, den 10. November 2022 besteht außerdem die Möglichkeit, direkt bei Dipl. Ing. Thomas Winkler Bio-Gemüse aus natürlicher, regionaler Erzeugung zu erwerben. Weitere Infos unter www.kartoffel-winkler.de

Die Zutaten (außer Frischware) die Sie für die Kartoffelkur benötigen erhalten Sie im [Reformhaus Riedl](#) am Marktplatz 5 in Marktschellenberg.

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag

von 8:30 bis 12:30 Uhr und

von 14:00 bis 18:00 Uhr

Samstag von 8:30 bis 12:30 Uhr

Sollten während der Kartoffelkur gesundheitliche Probleme auftreten, wenden Sie sich bitte an ihren Hausarzt!

Am Wochenende kontaktieren Sie bitte den hausärztlichen Bereitschaftsdienst

unter 116 117 in Notfällen den Rettungsdienst unter 110.

Anmeldung und weitere Informationen:

www.marktschellenberger-gesundheitswochen.de

E-Mail: info@marktschellenberger-gesundheitswochen.de

