



Gefördert aus den Mitteln  
der Sozialversicherung



**Selbsthilfe**  
Tirol  
Zweigverein Osttirol



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



*Bad Jungbrunn*

**GESUNDHEIT ERLEBEN**  
**Vitalität für unsere Lebensenergie**

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



Zweigstelle Tirol mit Osttirol

**Seminarort:**

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

*Bad Jungbrunn*

**Das Team der ÖMCCV**

begleitet sie gemeinsam mit CED-Nursing Austria durch das Wochenende

**Wer kann teilnehmen:**

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

**BERGRENZTE TEILNEHMERZAHL**

auf Grund der aktuellen COVID-19 Verordnungen und Empfehlungen für Veranstaltungen im Rahmen der Gesundheitsförderung in der Selbsthilfe.

**Wie hoch ist die Seminargebühr:**

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

**Wie melde ich mich an:**

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

**Anmeldeschluss:**

Freitag, 11. September 2020



Zweigstelle Tirol mit Osttirol

**GESUNDHEIT ERLEBEN  
VITALITÄT FÜR UNSERE LEBENSENERGIE**

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

**WALDBADEN**

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

**VITALITÄT GENUSSREICH ERLEBEN**

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

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

**SHAOLIN QI GONG**

Selbstheilungskräfte aktivieren mit Juraj Oles (1,5 h)

**GANZHEITLICHES ERNÄHRUNGSTRAINING**

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

**MITTAGSPAUSE**

gemeinsames Essen der zubereiteten Speisen (1,5 h)

**SHAOLIN QI GONG**

Selbstheilungskräfte aktivieren mit Juraj Oles (1,5 h)

**VORTRAG: „ESSMEDIZIN“**

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

**VORTRAG UND OFFENE DISKUSSIONSRUNDE**

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