

# IMPULSE, IDEEN, INSPIRATION – BESUCHEN SIE UNSERE VORTRÄGE

## VORMITTAG

	<p><b>Nikola Gringinger</b></p> <p><b>10:00 Uhr</b></p>	<p>Die Arbeitswelt wird zunehmend dynamischer und komplexer. Eingeschlagene Berufswege halten nicht mehr so lange wie früher. Ist eine berufliche Veränderung notwendig oder wird eine neue Ausbildung angestrebt, tun sich viele Fragen auf:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bin ich am Arbeitsmarkt noch gefragt?</li> <li>• Welche Berufe haben Zukunft?</li> <li>• Welche Ausbildungsmöglichkeiten gibt es?</li> <li>• Welche Förderungen gibt es für Ausbildungen?</li> </ul> <p>Hilfreiche Unterstützungen bei der Lösung dieser Fragen und jede Menge an Fachinformationen über Ausbildungswege.</p>
	<p><b>Verena Blaha</b></p> <p><b>10:30 Uhr</b></p>	<p>Mit Kraft der Hypnose positive Veränderungen bewirken. Eine Reise in dein ich - finde den Zugang zu deinem Unterbewusstsein und deinen Ressourcen und schaffe neue Wege und Möglichkeiten zu deiner persönlichen Weiterentwicklung.</p>
	<p><b>Marion Budovinsky</b></p> <p><b>11:00 Uhr</b></p>	<p>„Eat Smart, Live Long – Inspired by the Blue Zones“ Warum leben Menschen in den Blue Zones gesünder und länger als der Durchschnitt? Was können wir von ihren Ernährungsgewohnheiten und Lebensweisen lernen? Du erfährst</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die 9 Schlüsselprinzipien der Langlebigkeit aus den Blue Zones</li> <li>• Welche pflanzlichen Lebensmittel dort täglich auf dem Teller landen</li> <li>• Praktische Tipps, wie du die gesündesten Routinen in deinen Alltag integrieren kannst</li> </ul>
	<p><b>Andrea Kohel</b></p> <p><b>11:30 Uhr</b></p>	<p>Essen gut, alles gut? "Der Mund, das Tor zur Gesundheit" (chin. Sprichwort) Ein Weg zu mehr Wohlbefinden und letztendlich mehr Gesundheit führt durch die Küche!</p>
	<p><b>Claudia Krammel</b></p> <p><b>12:00 Uhr</b></p>	<p>Fit und Vital in den Frühling mit innerer Körperreinigung - das Immunsystem durch innere Körperreinigung stärken. Wieso bei körperlichen Beschwerden, wie z.B. Verdauungsproblemen, Blähbauch, Hautproblemen, Müdigkeit, Übergewicht, Lebensmittelunverträglichkeiten eine innere Körperreinigung helfen kann. Du bekommst neue Energie und fühlst dich vitaler. Zellreinigung als positive Auswirkung auf die mentale Gesundheit, familien- und alltagstauglich.</p>

## NACHMITTAG

	<p><b>Georgina Krausz</b></p> <p><b>12:30 Uhr</b></p>	<p>Georgina (Lovelady) Krausz spricht über die Verbindung zwischen ihren oft großformatigen Zeichnungen in Tusche und ihrem farbenfrohen Papierschmuck aus Epoxidharz.</p>
	<p><b>Daniela Meingaßner</b></p> <p><b>13:00 Uhr</b></p>	<p>"Glücklichsein ist kein Zufall – Optimismus als trainierbare Fähigkeit" Glücklichsein und Optimismus sind keine angeborenen Talente, sondern Fähigkeiten, die wir gezielt entwickeln können. Erfahren Sie, warum positive Denkmuster und Optimismus so entscheidend für ein erfülltes und gesundes Leben sind. Sie erhalten Einblicke in wissenschaftliche Erkenntnisse und praktische Ansätze, die Ihnen zeigen, wie Sie Glück und mentale Stärke aktiv trainieren können – selbst in herausfordernden Zeiten. Lassen Sie sich inspirieren, das Steuer in die Hand zu nehmen und Ihr Leben mit mehr Positivität zu gestalten.</p>
	<p><b>Florian Oberforster</b></p> <p><b>13:30 Uhr</b></p>	<p>HYLA Erlebnispräsentation: Kurze Vorstellung der 3 Hauptanwendungen. Produkt, Luftreinigung, Staubsaugen ohne Filter.</p>
	<p><b>Melanie Reisinger</b></p> <p><b>14:00 Uhr</b></p>	<p>Innere Stärke: Yoga als Weg zu mentaler Resilienz. Yoga ist ein kraftvolles Werkzeug, um mentale Stärke und Gelassenheit zu entwickeln. Yoga kann helfen, besser mit Herausforderungen und Veränderungen des Lebens umzugehen. Durch Atemtechniken, Meditation und gezielte Körperhaltungen wird die innere Balance gestärkt, das Selbstvertrauen gefördert und Stress abgebaut. Praktische Übungen aus der Yogapraxis unterstützen dabei, Resilienz zu entwickeln und eine positive Grundhaltung zu bewahren.</p>
	<p><b>Beatrix Swoboda</b></p> <p><b>14:30 Uhr</b></p>	<p>„Leben mit Lipödem – Ein individueller Weg“ Dieser Vortrag beleuchtet das Lipödem als chronische Erkrankung, die Unterschiede zu anderen Störungen wie dem Lymphödem und die Bedeutung eines individuellen Therapieansatzes. Von Ernährung über Bewegung bis hin zu Hilfsmitteln wie moderner Kompressionskleidung – der Fokus liegt auf den vielfältigen Möglichkeiten, Beschwerden zu lindern und die Lebensqualität zu steigern. Jede Frau ist einzigartig, und der Vortrag ermutigt dazu, die passende Unterstützung zu suchen und den eigenen Weg zu finden.</p>
	<p><b>Seherzada Wöss</b></p> <p><b>15:00 Uhr</b></p>	<p>Das Königinnenspiel - mit Gelassenheit und innerer Ruhe dem Alltag begegnen!</p>