



Go!

Gesunde Gemeinde Golling

Impulswoche
2. – 9. Mai 2023



„Neuromentaltraining
entfaltet dein Potenzial
– nutze die Methoden des
Spitzensports für dein Leben.“

Claudia Riegler



„Gönn dir einfach mal nichts.
Fasten kann deinen Körper
& Geist verändern. Tun wir
was, dann tut sich was.“

Nana, Susanne Bernegger-Flintsch



„Kümmere dich um
deinen Körper. Es ist
der einzige Ort, den du
zum Leben hast.“

Christoph Walkner-Schwarzl



„Dort anfangen wo andere
schon lange aufgehört
haben, das verstehe ich
unter ganzheitlich.“

Heinz Fink



„Körperlich in einer
guten Verfassung
zu sein und sich
geistig fit zu fühlen
ist ein Vorteil für das
tägliche Leben.“

Bianca Eckhardt

Gesunde Gemeinde Golling

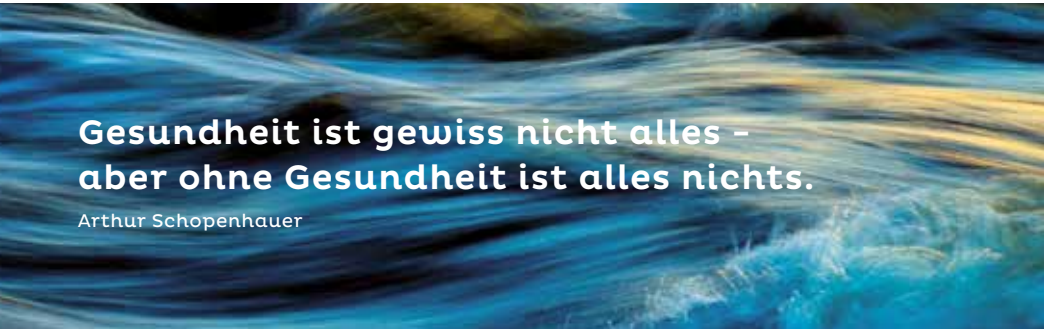
Fit zu sein bildet die Basis für ein erfülltes Leben.

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 ein spannendes Vortrags- und Workshopangebot für alle Zielgruppen geschaffen.

Werde auch du aktiv – let's Go!



**Gesundheit ist gewiss nicht alles –
aber ohne Gesundheit ist alles nichts.**

Arthur Schopenhauer

Impulswoche Go!

ANMELDUNGEN
UNTER

go@golling.info
06244-4356

DI, 2. Mai 2023

19.00 **GESUNDHEIT FÜR FRAUEN UND MÄNNER**

Wo liegen die Unterschiede in der Gesundheitsvorsorge bei Mann und Frau? Die geschlechtsspezifische Differenzierung ist ein wesentlicher Einflussfaktor in der Vorbeugung.

Susanne Bernegger-Flintsch „Nana“ – Heilpraktikerin, Fasten- und Gesundheitstrainerin . Saal Burg Golling I € 15 / Person

MI, 3. Mai 2023

9.00 – **SANFTES TRAINING GEGEN DEN SCHMERZ**

10.30 Immer mehr Menschen leiden unter Rückenschmerzen und deren Folgen. Durch gezielte Gymnastik und mehr Achtsamkeit im Alltag wird die Fehlbelastung ausgeglichen und die Muskulatur gekräftigt.

Anita Rettenegger, ausgebildete Gesundheitstrainerin . Saal Burg Golling I € 15 / Person

16.00 – **YOGA IM NATURPARK EGELSEE**

17.30 Verbinden. Vereinen. Wohlfühlen. Balancieren. Ruhig und friedvoll im Herzen mit einem wachen kraftvollen Geist in einem gesunden Körper.

**Claudia Agritzer, zertifizierte Yogalehrerin . Labyrinth am Jahreszeitenweg
Treffpunkt am Brunnen Egelsee I € 15 / Person**

19.00 **NATUR TUT GUT**

Impulse und Anregungen zur Steigerung des eigenen Wohlbefindens durch die Intensivierung der persönlichen Beziehung mit der Natur.

**Gabriella Squarra, Gesundheitspädagogin und Wald-Therapeutin
Saal Burg Golling I Eintritt frei**

DO, 4. Mai 2023

9.00 – KREATIVER COLLAGENWORKSHOP (Teil 1)

12.00 & Frei, gelöst und entspannt - fern vom Alltagsstress.
13.00 – Mit einfachen Materialien attraktive und abstrakte Collagen schaffen.
17.00 **Sylvia Limbrunner, Künstlerin**
Kunstraum Burg Golling | € 120 / Person (Preis für Workshop Teil 1 + 2)

9.00 – KRÄUTERWANDERUNG

11.00 Kennenlernen von Pflanzen und Kräutern im Naturpark Egelsee inklusive Herstellung eines Kräuterproduktes.
Stefanie Sommerauer, dipl. Kräutereexpertin
Treffpunkt vor dem Tourismusverband Golling | € 24 / Person

15.30 – KRÄFTIGEN UND DEHNEN OUTDOOR

16.30 Gezielte Fitnessübungen mit der Energie des Waldes und der Natur
Bianca Eckhardt, Gesundheits- und Fitnesstrainerin
Treffpunkt Eingang Salzachklamm | Eintritt frei

19.00 SCHLAF GUT, ALLES GUT!

Gut schlafen ist nicht nur schön und entspannend, diese Erholungsphase ist enorm wichtig für unseren Körper und Geist. Warum Kräuter und Moor besser als Schäfchenzählen sind.
Aufgeweckter Vortrag mit Heinz Fink,
Enkel des SonnenMoor Gründers und Naturheilers Franz Fink
Saal Burg Golling | Eintritt frei

FR, 5. Mai 2023

9.00 – KREATIVER COLLAGENWORKSHOP (Teil 2)

13.00 Fortsetzung vom Vortag
Sylvia Limbrunner, Künstlerin . Kunstraum Burg Golling

15.00 – RICHTIG LAUFEN

17.00

Gezieltes Training um typische Fehler in der Lauftechnik auszubessern und Verletzungen vorzubeugen. Neben Athletikübungen und abschließendem Stretching gibt es auch viele Lauftipps.

Petra Ganster, ehemalige Triathletin, Lauftrainerin

Treffpunkt Neue Mittelschule Golling | € 15 / Person (bei Regen: Training in der Turnhalle)

19.00 UNSERE WAHRE KRAFT FINDEN WIR IN UNS

Claudia Riegler, Snowboardweltmeisterin und Neuromentaltrainerin spricht über Strategien und Methoden in ihrer Karriere. Meet & Greet im Anschluss mit Autogrammen!

Claudia Riegler . Saal Burg Golling | Eintritt frei

SA, 6. Mai 2023

9.00 – VEGAN KOCHEN LEICHT GEMACHT

14.00

Vegane Basics für die gesunde Küche! Lernen, wie einfach es ist, gesund und nährstoffreich mit pflanzlichen, biologischen Lebensmitteln zu kochen. Gemeinsam werden verschiedene Gerichte kreiert und in lockerer Atmosphäre verkostet.

Anna Grundbichler, dipl. Ernährungstrainerin

Schauküche Tischlerei Seidl Kuchl | € 95 / Person

15.00 – NEUROMENTALTRAINING

17.00

Mit den Strategien des Neuromentaltrainings unser Potential in Beruf und Freizeit optimal ausschöpfen und persönliche Ressourcen effizient nutzen.

Powerworkshop mit Spitzensportlerin Claudia Riegler . Saal Burg Golling | Eintritt frei

MO, 8. Mai 2023

9.00 – ÄTHERISCHE ÖLE FÜR DEIN FAMILIENLEBEN

11.30

Wohlbefinden des Körpers & Emotionen aller Familienmitglieder mit der Wirkung ätherischer Öle sanft unterstützen. Gemeinsam wird ein selbstgemachtes Produkt kreiert.

Romana Steiner, Aromafachberaterin . Saal Burg Golling | € 40 / Person

14.00 MÜHLENRUNDGANG VOM KORN ZUM MEHL

Informative Betriebsführung durch die Lerchenmühle

Treffpunkt vor dem Betrieb | € 3 / Person

19.00 LIFESTYLE-KRANKHEITEN AUF DEM VORMARSCH

Der Physiotherapeut zahlreicher ÖSV Athleten und Spitzensportler erklärt die Entstehung von sogenannten Lifestyle-Erkrankungen, die durch unseren modernen Lebensstil begünstigt werden.

Christoph Walkner-Schwarzl, MSc. Sport-Physiotherapeut

Saal Burg Golling | Eintritt frei

DI, 9. Mai 2023

9.00 – 13.00 AUFATMEN IM WALD UND AM WASSER

Vitalität stärken und Stress reduzieren mit Atem- und Achtsamkeitsübungen. Zeit für Entschleunigung und Stille - Reflexion und Wirkung spüren.

Gabriella Squarra, Gesundheitspädagogin und Wald-Therapeutin

Treffpunkt Eingang Gollinger Wasserfall | € 19 / Person

17.00 – 20.00 SCHNUPPERKURS TÖPFERN

Arbeiten mit Ton hat eine wunderbare, entschleunigende Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

Petra Peterca, Kunsthandwerkerin

Treffpunkt Töpferwerkstatt Kuchl | € 30 / Person | Materialkosten je nach Aufwand

19.00 HATHA YOGA

Yoga in seiner Gesamtheit mit Entspannung, Bewegung, Atmung und positivem Denken erleben. Inneren Ausgleich finden, körperlich fit bleiben und Kraft tanken.

Debora Leopolder, zertifizierte Yogalehrerin

Saal Burg Golling | € 17 / Person

Mit freundlicher Unterstützung von:



MARKTGEMEINDE
GOLLING an der Salzach



Raiffeisen.
Die Bank in Golling



www.go-golling.at