

Die Gemeinde Lichtenberg lädt ein zur **Langen Nacht der Frauen**

auch für Männer!



Freitag, 12. Oktober 2018
16:00 - 22:00 Uhr

im **Vital- und Gemeindezentrum**
Lichtenberg



Vorwort

Die **Lange Nacht der Frauen** steht im Zeichen der Frauengesundheit und wird im Rahmen der Aktion Gesunde Gemeinde angeboten. Sie erwartet ein vielfältiges Angebot an gesundheitsfördernden Aktivitäten, Produkten und Workshops zum Ausprobieren und Mitmachen. Die großartigen Angebote dieses Abends werden vorwiegend von Lichtenbergern, die im Gesundheitsbereich tätig sind, geboten.

Selbstverständlich sind zur **Langen Nacht der Frauen** aber nicht nur Frauen sondern auch interessierte Männer eingeladen. Während des Abends gibt's ein Kinderbetreuungsangebot für Ihre Kleinen, damit Sie entspannt den Workshops/Vorträgen beiwohnen können. Ebenso versorgen Sie die Bäuerinnen mit vitalen und kulinarischen Schmankerln aus Lichtenberg.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen und eine spannende **Lange Nacht der Frauen!**

Sabine Schardt Müller
ÖVP-Frauen Obfrau

Bürgermeisterin **Daniela Durstberger**
Obfrau Kultur- und Familienausschuss

Daniela Kitzmüller
Vitalzentrum Lichtenberg

Gemeinsam sind wir STARK für Menschen in Notlagen

Der **Reinerlös** (freiw. Spenden) der Langen Nacht der Frauen kommt ausschließlich **Menschen in Notlagen** zugute und wird **an die Aktion Leben gespendet!** Mit einer freiwilligen Spende können Sie daher Ihren Beitrag dazu leisten, dass Frauen und Familien, die wegen der Geburt eines Kindes in existenzielle Nöte geraten sind, finanziell unter die Arme gegriffen werden kann. Alle Mitwirkenden (Organisatoren, Aussteller, Therapeuten, Dienstleister, private Personen...) stellen ihre Leistungen und ihr Fachwissen an diesem Abend komplett **honorarfrei** zur Verfügung.

Die lange Nacht der Frauen gilt also nicht nur als Event - rund um's eigene Wohlbefinden, sondern auch als **Charityveranstaltung!**

Programm

- 16:00 Uhr** Begrüßung durch
Bürgermeisterin Daniela Durstberger und
NR Claudia Plakolm i.V. von NR Mag. Christine Haberlander
im Gemeindezentrum Lichtenberg
- ab 16:30 Uhr** laufende Workshops/Vorträge/persönliche Beratungsgespräche
im Gemeindezentrum und Vitalzentrum Lichtenberg
- 16:30 -
ca. 20:00 Uhr** **Kinderbetreuung**
Spiele, Kinderschminken und
Unterhaltung mit den Rote Nasen-Clowns
im Gemeindezentrum Lichtenberg

Während der gesamten Veranstaltung sorgen die **Lichtenberger Bäuerinnen** für „**Wos Guat's auf's Brot** sowie **Soft und Most**, ebenso schenkt das **Café Zweistein Getränke** aus.

Anmeldung (erforderlich)

Um Ihre **Voranmeldung** zu den einzelnen **Workshops/Vorträgen** wird aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl dringend gebeten.
Anmeldung unter: gemeinde@lichtenberg.ooe.gv.at oder **Tel. 07239/6708**



Unsere Aussteller

Folgende Aussteller präsentieren von **16:30 - 21:00 Uhr im Gemeindezentrum (Foyer)** ihre Produkte und Dienstleistungen:

- Holistische Gesundheitsförderung, Mag. Dr. Bettina Telfser
- GUUTES aus Lichtenberg, Direktvermarkter
- Naturkosmetik, Sabine Forster
- Naturprodukte, Gertraud Eichinger
- Waldstein - Faszination Hören, Waldstein Hörgeräte OG
- Mum in Balance, Mag. Barbara Meyer-Blaschegg
- SelbA - Selbständig im Alter, Veronika Leiner
- Cranio Sacral Balancing, Claudia Stift (dipl. Cranio Sacral Praktikerin)
- Wohlfühlbehandlungen zum Kennenlernen, Inge Durstberger (Cranio Sacral - Bowentech)
- Kreativ sein - Deko easy selbst gemacht und Kinderschminken, Bettina Leopold
- TEM (traditionelle Medizin) & Schüßler Salze, Mag. Gerlinde Aigelstorfer und Regina Kainz
- Aktion Leben, Nikola Auer und Ingrid Koller (Geschäftsführerin)

Vorträge

Im **Gemeindezentrum (1. OG, Saal 2)** finden folgende Vorträge statt:

Zeit	Vortrag/Workshop
16:30 - 17:00 h Dauer: 30 min	Resilienztraining - so stärken Sie Ihre seelische Widerstandskraft und beugen Burnout vor! Referentin: Mag. Dr. Bettina Telfser
17:00 - 17:30 h Dauer: 30 min	Wissenswertes über Lymphdrainage Referentin: Andrea Binder-Schreitl
17:30 - 18:30 h Dauer: 60 min	Ernährung in den Wechseljahren - Welche Nahrungsmittel unterstützen mich und tun mir gut? Referentin: Jutta Diesenreither
18:30 - 19:00 h Dauer: 30 min	Gesunde Pflege mit Naturkosmetik Referentin: Sabine Forster
19:00 - 19:40 h Dauer: 40 min	Homöopathie in Zeiten hormoneller Veränderungen (Menstruation, Schwangerschaft, Geburt, Wechseljahre) Referentin: Dr. Rosemarie Brunnthaler-Tscherteu
20 min Pause	
20:00 - 20:30 h Dauer: 30 min	Frau sein - Weiblichkeit leben Referentin: Manuela Stal
20:30 - 21:00 h Dauer: 30 min	Glücksgefühle durch das Ja zum eigenen ICH Referentin: Bettina Leopold

Aktivvorträge & Workshops

Zeit	Wo?	Vortrag/Workshop
16:30 - 17:30 h Dauer: 60 min	Vitalzentrum (Vitalsaal, 1. OG)	SelbA (Selbständig im Alter) Aktivvortrag - „Gesundheit für Körper, Geist und Seele“ mit Veronika Leiner
16:30 - 17:30 h Dauer: 60 min	Gemeindezentrum (Saal 1, 1. OG)	Yogatherapie für die Wechseljahre mit Mag. Veronika Liegerer
17:30 - 18:00 h Dauer: 30 min	Vitalzentrum (Praxis Jarolim, 1. OG)	Warum es uns manchmal schlecht geht, obwohl es uns doch allen so gut geht mit Klaus Jarolim
17:30 - 18:30 h Dauer: 60 min	Vitalzentrum (Vitalsaal, 1. OG/Küche)	Notfallsalbe selbst herstellen mit Gertraud Eichinger
17:30 - 19:00 h Dauer: 90 min	Gemeindezentrum (Saal 1, 1. OG)	„Wunscherfüller“ - wir begeben uns auf die Suche nach unseren Wünschen, Träumen und Sehnsüchten mit Sabrina Altenberger
18:30 - 19:30 h Dauer: 60 min	Vitalzentrum (Vitalsaal, 1. OG)	OM Chanting - eine kraftvolle Gruppenheiltechnik für Körper, Geist und Seele mit Mag. Siegfried Kreuzer
19:00 - 19:30 h Dauer: 30 min	Gemeindezentrum (Saal 1, 1. OG)	Energieströmen für Nacken und Wirbelsäule mit Susanne Jarolim
19:30 - 20:30 h Dauer: 60 min	Vitalzentrum (Vitalsaal, 1. OG)	TEM (traditionelle europäische Medizin) & Schüßler Salze mit Mag. Gerlinde Aigelsdorfer und Regina Kainz
19:30 - 20:30 h Dauer: 60 min	Gemeindezentrum (Saal 1, 1. OG)	Entspannungstechniken: PMR nach Jacobson und Yoga Nidra mit Mag. Barbara Dirnberger
20:30 - 21:30 h Dauer: 60 min	Vitalzentrum (Vitalsaal, 1. OG)	Auf jedes „WARUM“ gibt es eine Antwort - Was macht uns im Leben unfrei oder lässt uns Schicksale wiederholen? mit Irmgard Hübsch
20:30 - 21:00 h Dauer: 30 min	Gemeindezentrum (Saal 1, 1. OG)	Starker Beckenboden - starke Körpermitte mit Kerstin Siemens
21:00 - 21:30 h Dauer: 30 min	Gemeindezentrum (Saal 1, 1. OG)	Dein Astralkörper - fühlen, interpretieren und arbeiten mit den Informationsfeldern mit Mag. Siegfried Kreuzer



**PHYSIOTHERAPIE
GRAMASTETTEN**

Andrea Binder-Schrejt
Physiotherapeutin

Marktstraße 32
4201 Gramastetten
Tel: 0650 / 21-15 133
office@physio-gramastetten.at
www.physio-gramastetten.at



BETTINATELFSER
VERÄNDERUNGSCOACHING

Dr. med.univ.
Rosemarie Brunnthaler-Tscherteu
Ärztin für Allgemeinmedizin
4020 Linz, Industriezelle 4/2
Tel./Fax: 0732 / 77 70 15




Gertis Kräuterparadies e.U.

Gertraud Eichinger
Getzing 3, 4122 Annret

Mobil: 0676/61 01 774
E-Mail: gerti.eichinger@gmx.at



mag.^a
**barbara
dirnberger**

www.barbara-dirnberger.at



**Daniela
Kitzmüller**

KOSMETIK-FACHINSTITUT



SUSANNE JAROLIM
Energie-Strömen & Beratung



KLAUS JAROLIM
Integrative Gesundheitspraxis
Vitalzentrum Lichtenberg



Bettina.Leopold.com




**HOFSTÄTTER
APOTHEKE**
WOHLBEFINDEN MITTEN IN DER STADT



waldstein
Faszination Hören

oövp Frauen
LICHTENBERG



medizinischer Heilmasseur
gewerblicher Masseur
Günter Wolfgang Dengel



Monika Ratzenböck
Agentur Strategische Öffentlichkeitsarbeit

kompetent - kreativ - kundenorientiert

www.monika-ratzenboeck.at



Auszeit
4 Mamma
FLY AWAY FOR A WHILE



Manuela Stal
Dipl. Lebensberaterin



mobil: +43 (0) 660 52 969 22
web: www.wegbegleiterinnen.at
email: vertrauensvoll@manuelastal.at



INSTITUT HEALINGSPIRIT
ZENTRUM FÜR ENERGIEARBEIT
UND GEISTHEILUNG



REGINA KAINZ
HUMANENERGETIKERIN



Yo|ga THERAPIE
www.yogatherapie.at



Lebens- u. Sozialberatung für MEDIATION
Dipl. Mentalcoach u. Bewusstseinstainerin
Systemische Familienaufstellungen
(Einzel- Paar- u. Gruppenarbeit)



Irmgard Hübsch

Im Sonnendorf 38
A-4040 Lichtenberg / Linz
Tel.: 0650 / 44 01 942
E-Mail: office@irmgard-huebsch.at
Homepage: www.irmgard-huebsch.at



CRANIO SACRAL · BOWEN
INGE DURSTBERGER



Selba
SELBSTSTÄNDIG IM ALTER



Persönliche Beratungen

Gerne können Sie sich auch persönlich beraten lassen. Die persönlichen Beratungsgespräche erfolgen im Vitalzentrum in den jeweiligen Praxisräumen.

Zeit	Wo?	Thema
16:30 - 21:30 h	Vitalzentrum (1. OG)	Styling Corner - Tipps für Styling, Make-Up und die Wahl der richtigen Farben mit Daniela Kitzmüller
16:30 - 18:30 h 19:30 - 21:00 h	Vitalzentrum (EG)	Persönliche Beratung im Institut Healing Spirit (Zentrum für Energiearbeit und Geistheilung) mit Mag. Siegfried Kreuzer
16:30 - 21:30 h	Vitalzentrum (EG)	Fußpflege - persönliche Beratung in der Praxis mit Brigitte Mascher
16:30 - 21:30 h	Vitalzentrum (EG)	Honigmassage als Detox-Behandlung am Rücken, Entspannungs- therapie, kosmetische Lymphdrainage im Gesicht mit Günter Dengel (Vor Anmeldung erbeten unter Tel. 0677/62177580)
16:30 - 19:00 h 19:30 - 21:30 h	Vitalzentrum (1. OG)	Strömen mit Susanne Jarolim
16:30 - 17:30 h 18:00 - 21:30 h	Vitalzentrum (1. OG)	Persönliche Beratung in der integrativen Gesundheits-Praxis mit Klaus Jarolim
16:30 - 20:30 h	Vitalzentrum (1. OG)	Physiotherapie mit Kerstin Siemens



MOM IN BALANCE



BRIGITTE MASCHER
FUSSPFLEGE



NATURKOSMETIK-STUDIO
SABINE FORSTER



CLAUDIA STIFT
Dipl. Cranio Sacral Praktikerin



Praxis für PHYSIOTHERAPIE
Kerstin Siemens



aktion leben
oberösterreich

Lange Nacht der Frauen

auch für Männer!



Freitag, 12. Oktober 2018
16:00 - 22:00 Uhr

im **Vital- und Gemeindezentrum**
Lichtenberg

Diese Veranstaltung präsentiert die Gemeinde Lichtenberg



Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber/Redaktion: Gemeinde Lichtenberg, Am Ortsplatz 1, 4040 Lichtenberg, www.lichtenberg.ooe.gv.at, Fotos: Gemeinde Lichtenberg, privat, Rest namentlich gekennzeichnet, Druck: X-Files, Gewerbezeile 14, 4040 Lichtenberg. Herstellungs-/Erscheinungsort: 4040 Lichtenberg. Im Sinne einer besseren Lesbarkeit der Texte werden personenbezogene Hauptwörter nur in einer geschlechterspezifischen Formulierung angeführt, sie richten sich an Frauen und Männer gleichermaßen.