

# Programm „Krone“-Gesund-Tage

## Freitag, 16.1.

- 9 Uhr: **Eröffnung der „Krone“-Gesund-Tage – powered by Merkur Versicherung**
- 10 Uhr: Catrine Wilhelm (Energetikerin, Kinesiologin und Buchautorin)  
**„Deine Krise als Weckruf“**
- 11 Uhr: Claudia Reischl-Mühlböck & Sandra Hafner (Dipl. Bachblütenberaterinnen des BaBlü® Praxis-Teams)  
**„Psychosomatische Beschwerden: Wenn die Seele über den Körper spricht!“**
- 11:30 Uhr: Helmut Steinkellner (Referat Gesundheitsdrehzscheibe/Projektmitarbeiter)  
**„Wozu braucht es die Gesundheitsdrehzscheibe“**
- 12 Uhr: Berenice, **Music-Act**
- 12:30 Uhr: Corinna Kamper (Moderatorin, Motorsport-Expertin, Tänzerin, Unternehmerin, Keynote Speakerin)  
**„Vollgas mit Haltung – Mein Weg durch Motorsport, Medien und mehr“**
- 13 Uhr: Dr. Karlheinz Kornhäusl (Arzt und Gesundheitslandesrat)  
**„Versorgungssicherheit im Fokus – Sprechstunde zum steirischen Gesundheitswesen“**
- 14 Uhr: Christoph Dressler, MSc (Österreichischer Beachvolleyballspieler)  
**„Stress raus – Flow rein: Wie wir im Alltag gesund und leistungsfähig bleiben“**
- 14:30 Uhr: Mag. Pharm. Denise Schanza (Pharmazeutin bei Pharmonta)  
**„Schlaf neu gedacht: Rituale, Melatonin und Pflanzenkraft!“**
- 15 Uhr: Mag. Peter Rosegger (Netzwerk Demenz Steiermark)  
**„Demenz braucht kein Netzwerk“**
- 16 Uhr: Catrine Wilhelm (Energetikerin, Kinesiologin und Buchautorin)  
**„Regeneration ist kein Luxus – sie ist überlebenswichtig“**
- 17 Uhr: Dr.med.univ. Michael Furtmüller (Med Uni Graz) **„Drück mich“**: Praxisnahe Veranschaulichung, um möglichst vielen Menschen die Ersthelfer-Reanimation beizubringen

## Samstag, 17.1.

- 9:30 Uhr: Corinna Kamper (Moderatorin, Motorsport-Expertin, Tänzerin, Unternehmerin, Keynote Speakerin)  
**„Vollgas mit Haltung – Mein Weg durch Motorsport, Medien und mehr“**
- 10 Uhr: Christoph Dressler, MSc (Österreichischer Beachvolleyballspieler)  
**„Stress raus – Flow rein: Wie wir im Alltag gesund und leistungsfähig bleiben“**
- 10:30 Uhr: Mag. Sandra Stopar (Expertin für Bachblüten & ganzheitliche Gesundheit, Gründerin BaBlü®)  
**„Stress, Erschöpfung, Ängste, u.a. – Die 38 Bachblüten-Tropfen als Mental-Health-Apotheke für Groß & Klein“**
- 11 Uhr: Dr. Gerti Senger (Psychologin, Beraterin und Psychotherapeutin)  
**„Beziehungen, Sexualität und Bedürfnisse“**
- 12 Uhr: Mag. Pharm. Denise Schanza (Pharmazeutin, Pharmonta)  
**„Schlaf neu gedacht: Rituale, Melatonin und Pflanzenkraft!“**
- 12:30 Uhr: Richard Staudner (Biohacking Netzwerk)  
**„Biohacking, gesund länger leben, Fitness und Ernährung“**
- 13 Uhr: Kräuterpfarrer Benedikt **„Mit Kräutern positiv denken – und gesund leben“**
- 13:30 Uhr: Dr.med.univ. Michael Furtmüller (Med Uni Graz) **„Drück mich“** Praxisnahe Veranschaulichung, um möglichst vielen Menschen die Ersthelfer-Reanimation beizubringen
- 14 Uhr: Brigitte Eisel (Geriatrische Gesundheitszentren der Stadt Graz)  
**„Gut vorbereitet für die Pflege zu Hause“**
- 15 Uhr: Mag. (FH) Angela Koch (Referat Gesundheitsdrehzscheibe)  
**„Gesundheitsdrehzscheibe Graz – Wie findet man den richtigen Weg im Gesundheitssystem?“**
- 16 Uhr: Berenice, **Music-Act**