

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 Gesundheitsdrehscheibe/Projektmitarbeiter)
„Wozu braucht es die Gesundheitsdrehscheibe“
- 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: Kräuterfarrer 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 Gesundheitsdrehscheibe)
„Gesundheitsdrehscheibe Graz – Wie findet man den richtigen Weg im Gesundheitssystem?“
- 16 Uhr: Berenice, **Music-Act**