

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: 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“

11:30 Uhr: Helmut Steinkellner (Referat Gesundheitsdrehscheibe/Projektmitarbeiter)

„Wozu braucht es die Gesundheitsdrehscheibe“

12 Uhr: Berenice, **Music-Act**

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 ein Netzwerk“

15:30 Uhr: Corinna Kamper (Moderatorin, Motorsport-Expertin, Tänzerin, Unternehmerin, Keynote Speakerin)

„Vollgas mit Haltung-Mein Weg durch Motorsport, Medien und mehr“

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: Claudia Reischl-Mühlböck & Sandra Hafner (Dipl. Bachblütenberaterinnen des BaBlü® Praxis-Teams)

„Psychosomatische Beschwerden: Wenn die Seele über den Körper spricht!“

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!“

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 Gesundheitsdrehscheibe)

„Gesundheitsdrehscheibe Graz-Wien findet man den richtigen Weg im Gesundheitssystem?“

16 Uhr: Berenice, **Music-Act**