

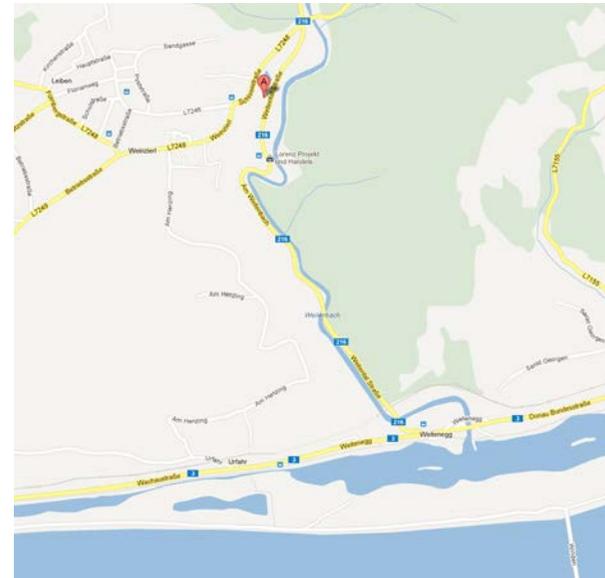
## Spezielle Angebote

- > **5-Elemente-Ernährung nach TCM** –  
Mag. Annemarie Penzenauer-Griessler
- > **Akupunkt-Massage nach Penzel** –  
Internationaler Therapeutenverband
- > **Ätherische Öle** – Leichter Leben Regina Gartner
- > **BIO Austria** – Sonja Willim
- > **Bow Tech** – Maria Starkl
- > **Cranio Sacrale Körperarbeit** – Impuls Aktiv
- > **Farbtherapie, Farb- und Stilberatung** – Anna Ressel
- > **Fitness-Checks** – Initiative <<Tut gut!>>
  - MFT-Balance-Check (Körperstabilitätstest)
  - SpinalMouse (Wirbelsäulenuntersuchung)
  - TDS (Reaktions- und Schnelligkeitstest)
- > **Führung zur Sinne-Sensibilisierung im Dunkeln** –  
Dialog im Dunkeln
- > **Fuß aktiv Parcours** – Dipl. Sportlehrerin Renate Pristach
- > **Hautpflege & Sonnenschutz** – Spirig Pharma GmbH
- > **Herz-fit und Muskelfunktionstest** – ASKÖ NÖ
- > **Humorvolle Körperpädagogik** – Birgit Scheidl
- > **Kinesiologie und Holistic Pulsing** – Sylvia Blieweis
- > **Klangmassage** – Susanne Amashauffer
- > **Kosmetikberatung** – Martina Brandl
- > **NÖGKK-Infostand** – NÖGKK Case Management
- > **Orthopädische Beratung** – Martin Leopoldinger
- > **Persönlichkeitsbildung** – Institut Kutschera
- > **Slackline – Allererste Tricks** – Günther Gravogl
- > **Sprichmitmir – Netzwerk der Stimmexperten** –  
Petra Berger
- > **Stevia-Infostand** – FitLine Ronald Weissensteiner
- > **Tee- und Gewürz Duftinspirationen** – Sonnentor
- > **Tuina Anmo Massage** – Life Touch
- > **UR-TON-Trommelbau** – Kurt Josef Kickingler
- > **Wasseranwendungen** – Kneipp-Aktiv-Club
- > **Wasserbar** – Energie- und Umweltagentur NÖ

Für das leibliche Wohl sorgt der  
„Landgasthof Hochstöger“!

## So finden Sie zu uns:

Europaschloss Leiben  
3652 Leiben, Schlosstraße 4



### Mit freundlicher Unterstützung von:



Medieninhaber: NÖ Gebietskrankenkasse  
Für den Inhalt verantwortlich:  
Zentrale Gesundheitsförderung & Prävention  
Fotos: istockphoto.com (Titel),  
shutterstock.com  
3100 St. Pölten, Kremser Landstraße 3  
Tel.: 050899-6206, www.noegkk.at



# Tag der Sinne

Schwerpunkttag zur Sinneswahrnehmung

Eine Veranstaltung der NÖGKK

**Samstag, 29. September 2012**

Europaschloss Leiben

3652 Leiben, Schlosstraße 4

**09:00 bis 17:00 Uhr**

**Wir freuen uns auf Ihr Kommen!**

**Eintritt frei!**



**NÖGKK**  
NÖ Gebietskrankenkasse  
Wir **vorsorgen** Sie!

## Tag der Sinne

Oft werden unsere Sinne in der heutigen rastlosen Zeit mit Bildern, Farben, Geräuschen, Geschmäckern und Gerüchen überflutet. Erforschen Sie beim NÖGKK-Schwerpunkttag Ihre fünf Sinne. Sehen, hören, fühlen, schmecken und riechen Sie sich durch die aktiven Stationen und experimentieren Sie mit Ihren Sinneswahrnehmungen.



**Sehen** – interessante Vorträge



**Hören** – Beratungsgespräche



**Fühlen** – Sinnesparcours und Schnupperkurse



**Riechen** – Gewürze und Kräuter



**Schmecken** – Schaukochen und gesunde Jause

## Programm Vorträge

**10:00 Uhr: „Wenn die Sinne versagen“  
Schwindelsymptome und Ihre Behandlung,**  
Dr. Jürgen Kubica

**11:00 Uhr: „Warum wir essen müssen um Gewicht zu reduzieren“,**  
Mag. Annemarie Penzenauer-Griessler

**14:00 Uhr: „Was Sie mit einer klingenden Stimme bewirken können“,**  
Petra Berger

## Programm Workshops

**13:00 Uhr: „Trommeln macht Spaß“ – Trommelworkshop,**  
UR-TON Kurt Josef Kickinger

**15:00 Uhr: „Die 5 Elemente Genussküche“ – Schaukochen,**  
Mag. Annemarie Penzenauer-Griessler

## Gesundheitsstraße

- > Blutdruckmessung
- > Blutabnahme – Messung der Blutwerte (Blutzucker, Cholesterin, HDL-Cholesterin, Creatinin, Gamma-GT) bis 16:00 Uhr
- > Body-Maß-Index (BMI)
- > Ernährungsberatung
- > Orthopädische Beratung
- > Hörtest
- > Sehtest und augenärztliche Beratung
- > Dermatologische Beratung

## Highlights

- > **Begehrbares Ohr**  
Führung durch ein begehrbares Ohr mit Dr. Johannes Schobel
- > **5 Sinne und Seh-nix-Parcours für Kinder**  
Eine Märchenreise mit allen Sinnen erleben Glückskids
- > **Schaukochen**  
Mag. Annemarie Penzenauer-Griessler
- > **Dialog im Dunkeln®**

Dialog im Dunkeln ist eine Ausstellung, bei der es nichts zu sehen gibt. Im Wiener Schottenstift führen blinde und sehbehinderte Guides ihre Besucher/innen durch Alltagssituationen, die durch die Lichtlosigkeit zu einem spannenden Abenteuer für (fast) alle Sinne werden. Speziell für den Tag der Sinne im Schloss Leiben hat das Team von Dialog im Dunkeln eine Bar gestaltet. Lassen Sie sich dieses Stück Wahrnehmung gut schmecken!

