

FEST DER SINNE



Ein gesundes und stressfreies Leben mit allen Sinnen

6. Juni 2009

9.00 - 17.00 Uhr

Stadthalle Wels

Eintritt frei!

Essen im Dunkeln • Sinnes-Experimente • Wahrnehmungstraining •
Mentalcoach österr. Spitzensportler • Geschmacksschule •
Klangerlebnisse • Shaolin Qi Gong • Barfuss Weg • u.v.m.

Weitere Infos unter:

www.pga.at

0732-771200-46



... weil Gesundheit wichtig ist!





LEBENSQUALITÄT DURCH SINNE



Dr. Silvia Stöger
Gesundheits-Landesrätin

Gesund mit allen Sinnen

Da eine zentrale Bedeutung zur Bewältigung unseres Alltages und zum Genuss unseres Lebens die fünf Sinne darstellen, bildet dieses Thema heuer den Aktionsschwerpunkt des Netzwerkes „Gesunde Gemeinden“. Unsere Sinnesorgane ermöglichen eine wirkungsvolle Mustererkennung - eine Fähigkeit, die für das Überleben entscheidend sein kann. Gerade in unserer hochtechnisierten Welt ist rasches und komplexes Erkennen und Reagieren wichtig. Sehen, hören, riechen, schmecken, Berührung und Schmerz wahrnehmen, Kraft und Körperlage erkennen – die Sinnesorgane sind sozusagen die Wurzeln, über die wir mit der Umwelt in Kontakt treten. Aus diesem Grunde ist es eine wichtige präventiv-medizinische Aufgabe, sie zu schützen. Das „Fest der Sinne“ stellt ein besonderes Angebot dar, die Sinnesorgane und unsere Wahrnehmung spielerisch zu erleben und sich dadurch selbst wieder ein bisschen besser kennenzulernen. In diesem Sinne gratuliere ich dem Veranstalter, wünsche viel Erfolg und allen BesucherInnen ein interessantes Fest.



Dr. Peter Koits
Bürgermeister

Lebensqualität durch Sinne

Egal ob in jungen oder älteren Jahren, in der Arbeit oder in der Freizeit: Ohne die Tätigkeit unserer Sinnesorgane wäre unser Leben nicht oder nur in eingeschränkter Form möglich. Nur allzu oft vergessen wir allerdings in der Hast des Alltags diese Tatsache und lassen Augen, Ohren, Nase, Mund und Tastsinn einfach unbewusst ihr Werk tun. Dass uns dabei nicht nur so manche schöne Erfahrung entgeht, sondern wir dadurch auch bisweilen unsere Gesundheit fahrlässig gefährden, wird dabei oft übersehen. Gerade der Gesundheitszustand ist aber ein zentraler Faktor für die Lebensqualität eines jeden Menschen. Um so wichtiger sind deshalb Initiativen, die – auf welche Weise auch immer – im weitesten Sinne für unsere Gesundheit vorsorgen. Das „Fest der Sinne“ erfüllt diesen Anspruch bestens, indem es in Erinnerung ruft, wie man die Sinne (wieder) bewusster fühlen und damit insgesamt bewusster leben kann.

Als Bürgermeister danke ich allen Beteiligten für diesen wichtigen Beitrag zur Lebensqualität und lade Sie ein, Ihre Sinne beim „Fest der Sinne“ zu schärfen!



Silvia Huber, Städtätin

Mehr Sinn(e) fürs Leben

Unsere moderne Informations- und Konsumgesellschaft bringt mit sich, dass unsere Sinnesorgane sehr oft überreizt sind. Insbesondere die Augen, aber auch das Gehör sind nach einem langen Arbeitstag sehr strapaziert und verlangen nach Ruhe und Erholung. Endresultate dieser Reizüberflutung sind nicht selten Unwohlsein oder gar Erkrankungen. Damit es erst gar nicht so weit kommt, sollten wir (wieder) lernen, unsere Sinne zu schärfen und bewusst wahr zu nehmen. Beim „Fest der Sinne“ erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie dies mit einfachen Mitteln im Alltag und in der Freizeit trainieren können. Als zuständige Stadträtin von Wels danke ich dem Organisationsteam für diesen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsvorsorge und lade Sie herzlich ein: Geben Sie Ihrem Leben wieder mehr Sinn(e)!



Heinz Eitenberger
Geschäftsführer PGA

Besinnen, Bestaunen, Begeistern

Die Sinne verbinden uns mit der Welt. Diese Verbindung sollten wir pflegen. Die Sinnesorgane brauchen Anregungen, um trainiert und immer voll einsatzfähig zu sein. Die Technik hat in unserem Leben einen großen Stellenwert bekommen. Wir sitzen vor Computern und kommunizieren mit der Welt, wir spielen virtuell. Doch letztlich sitzt am Gerät ein Mensch, der fühlt, riecht, schmeckt, der sieht und hört. Ein Mensch, dessen komplexes System an sichtbaren Handlungen aber auch unsichtbaren inneren biologischen Abläufen all das übersteigt, was wir an Maschinen erfinden könnten. Der menschliche Körper ist ein Wunder. Mit dem Fest der Sinne versuchen wir, dieses Wunder zu reizen, zu erstaunen, zu begeistern für die eigene Wahrnehmung. Wir laden zum Erschnuppern, zum Hören, Sehen, Fühlen und zum Staunen ein. Wir zeigen, dass die Auseinandersetzung mit der eigenen Gesundheit eine ganz sinnliche Sache sein kann. Lassen Sie sich mit allen Sinnen auf dieses Erlebnis ein!

SINNreiche Informationen zum FEST DER SINNE

09.00-17.00

Foyer, EG

PGA-INFOSTAND zu allen Programmen

PGA MitarbeiterInnen informieren und stehen für Fragen zur Verfügung
PGA, Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit

SINNvolle Worte und Klänge

09.00-09.15

Bühne, EG

Eröffnung

Gesundheitslandesrätin Dr.ⁱⁿ Silvia Stöger, BGM Dr. Peter Koits und Stadträtin Silvia Huber, Geschäftsführer PGA Heinz Eitenberger

09.15-10.00

Bühne, EG

Auftritt Arthur Viehböck

Lieder des blinden Künstlers live gesungen

SINNbringende Workshops und Vorträge

09.30-10.30

Galeriasaal,
1. OG

Musik & Klang mit allen Sinnen

Workshop mit Andreas Mitterbuchner, Musikpädagogin i.A.,
Klangpraktiker nach Peter Hess (Begrenzt auf 20 TeilnehmerInnen)

10.45-11.35

Galeriasaal,
1. OG

Stress & Burnout – Vorbeugen ist besser als Heilen

Workshop mit Dipl. Päd.ⁱⁿ Maria Ramming-Silbermayr,
Personzentrierte Psychotherapeutin in Wels (Begrenzt auf 20 TeilnehmerInnen)

11.45-12.45

Galeriasaal,
1. OG

Mit Klängen – über unsere Zellen – zu Vitalität und Gesundheit

Workshop mit Friedrich Leitner

13.00-13.45

Galeriasaal,
1. OG

Duftende, ätherische Hausapotheke

Vortrag mit Marta Micik, ärztlich geprüfte Aromapraktikerin, aromaOase

14.00-15.00

Galeriasaal,
1. OG

Mal- und Gestaltungstherapie

durch Schöpferisch-Sein Selbstheilungskräfte wecken
Malworkshop mit Birgit Aicher (Begrenzt auf 14 TeilnehmerInnen)

15.15-16.00

Galeriasaal,
1. OG

freedance – tanz dich frei!

Workshop mit Christoph Schmid, freedance Lehrer, Ausbilder und
Entwickler, Tanzpädagogin

16.10-16.50

Galeriasaal,
1. OG

Stressmanagement Entspannungstraining

Workshop mit Klaus Landauf, Mentaltrainer österreichischer Spitzensportler
Mein Herz und ich. Gemeinsam Gesund.

09.45-10.30

Konferenzraum A,
1. OG

Hören ist leben

Vortrag mit Peter Androsch, Leiter Musik Linz 09 und Initiator von Hörstadt

10.45-11.30

Konferenzraum A,
1. OG

Die Zunge als Schauenster des Verdauungstraktes

Vortrag mit Mag.^a Eva Fauma,
Präventissimo – Zentrum für präventive Ernährungsbildung

11.45-12.30

Konferenzraum A,
1. OG

SINN meines Lebens

Workshop mit Elisabeth J. Koch,
Zentrum AHAM - Zentrum für persönliche Weiterentwicklung

12.45-13.30

Konferenzraum A,
1. OG

Die Gefühlswelt von Mann und Frau

Vortrag mit Dr. Richard Schneeberger, GENIUS Institut für Männerforschung
und Männerbildung sponsored by FGZ – Frauengesundheitszentrum Wels

13.45-14.30

Konferenzraum A,
1. OG

Von allen Sinnen – Die Bedeutung der Wahrnehmung für den Alltag

Workshop mit Verena Herrmann, Ergotherapeutin

14.45-15.15

Konferenzraum A,
1. OG

Sinn und Sinnlichkeit

Workshop mit SexualberaterInnen von Lovetour, PGA

15.30-16.00

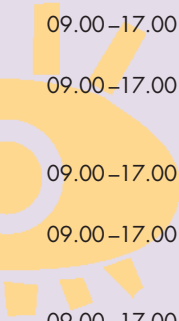
Konferenzraum A,
1. OG

Nähe und Distanz

Workshop mit SexualberaterInnen von Lovetour, PGA



09.00–17.00	Konferenzraum B, 1.OG	Relax Lounge "Vega-Nova" mit audiovisuellem Wahrnehmungstraining Wahrnehmungstraining wie österr. Skispringer, mit allen Sinnen in entspannter Atmosphäre Klaus Landauf, Mentaltrainer österreichischer Spitzensportler
09.00–17.00	Büro, 1.OG	Alles ist Klang – Hier spielt das Gehirn die erste Geige Musikhörproben – Beeinflussung des Entspannungszustandes & Messung der individuellen Schwingung. Friedrich Leitner
09.00–17.00	Galerie nord, 1.OG	Geschmacksschule – Genießen mit allen Sinnen Praktisches Erleben von Gemüse mit allen Sinnen Seminarbäuerin der Landwirtschaftskammer für OÖ
09.00–17.00	Galerie nord, 1.OG	Fünf Elemente Ernährung nach TCM Geschmacksrichtungen, thermische Wirkung, Grundtypprägungen, Essen mit allen Sinnen.
09.00–17.00	Galerie nord,	Duftende Moleküle – Riech mal! Ölquiz, Riechexperimente, Aroma-Handstreichungen Marta Micik, ärztl. gepr. Aromapraktikerin
09.00–17.00	Galerie nord, 1.OG	Zentrum Aham Umweltprägungen in unserer schnelllebigen Zeit Elisabeth J. Koch, Zentrum Aham
09.00–17.00	Galerie nord, 1.OG	Mal- und Gestaltungstherapie Birgit Aicher, Mal- und Gestaltungstherapeutin
09.00–17.00	Galerie süd, 1.OG	Stress, Burn out und Angst Persönliche Ressourcen erkennen und erspüren Dipl. päd. ⁱⁿ Maria Ramming-Silbermayr, Personenzentrierte Psychotherapeutin in Wels
09.00–17.00	Galerie süd, 1.OG	Feng Shui – Personenbezogene Arbeitsplatzgestaltung inkl. Farben Birgit Schneebauer und Margit Hammer
09.00–17.00	Galerie süd, 1.OG	Die Gefühlswelt von Mann und Frau Dr. Richard Schneebauer, GENIUS Institut für Männerforschung und Männerbildung
09.00–17.00	Galerie süd, 1.OG	Weil Frauengesundheit wichtig ist! Wie sieht, spürt und fühlt FRAU sich? Frauengesundheitszentrum Wels
09.00–17.00	Galerie süd, 1.OG	Medizinmuseum – Sinne medizinisch entdecken Früherkennung von Sehstörungen, Lärmbelastung des Ohres, Gerüche erkennen, Tastsinn - was spüren Sie? ÄrztInnen, MTA und Ausstellung des Medizinmuseum OÖ
09.00–17.00	Galerie süd, 1.OG	Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans allemal! Wie gut können Sie Ihre Sinne zum Lernen nutzen? Visuelles Lernen, Auditives Lernen und Kinästhetisches Lernen praktisch ausprobieren Mag. ^a Susanne Doroška, Lernberatung und Lernförderung, PGA
09.00–17.00	Großer Saal, EG	Bewegungs-Parcours für die Sinne Bewegungswahrnehmungen mit unterschiedlichen Sinnesreizen, Entdeckungsreise zu Ihrem Kinästhetischen Sinn. Kinaesthetics Österreich
09.00–17.00	Großer Saal, EG	freedance Gelöster Nacken, entspannte Schultern, geschmeidige Knie und gesunde Hüftgelenke mit freedance Training Christoph Schmid, freedance Lehrer, Ausbilder und Entwickler, Tanzpädagoge



09.00–17.00	Großer Saal, EG	Wie unsere Augen sehen Sehstörungen selbst erleben, Sehübungen - Möglichkeiten und Grenzen, 3-D-Sehen orthoptik austria, Verband der Orthoptistinnen und Orthoptisten Österreichs
09.00–17.00	Großer Saal, EG	Kneipp Weg der Sinne Barfußweg, Kneipp Cocktail, Nervenkekse-Verkostung Kneipp Traditionshäuser der Marienschwestern Aspach-Bad Kreuzen-Bad Mühlacken
09.00–17.00	Großer Saal, EG	Sinnesstraße Sinn-Voll Verschiedene Stationen laden ein, alle Sinne spielerisch zu entdecken Klaus Gutwald, Dipl. Spielpädagoge, Humorberater
09.00–17.00	Großer Saal, EG	Bowentechnik und Bodytalk Der sanfte Schlüssel zur Gesundheit und der Körper im Gleichgewicht Veronika Humer, Ganzheitliches Gesundheitszentrum
09.00–17.00	Großer Saal, EG	Sinnesbeeinträchtigung im Straßenverkehr Motorrad- und Mopedsimulator, Alkobrille und ARBÖ Infostand für Frauen, ARBÖ-Landesorganisation OÖ
09.00–17.00	Großer Saal, EG	Shaolin Qi Gong – Was ist und bewirkt Shaolin Qi Gong Praktische Übungen, Beginn je um 10.00, 11.30, 14.00 und 15.30 Uhr Ing. Günther Wasenbelz, Dipl. Shaolin Qi Gong Trainer Gertrude Wasenbelz, Dipl. Mentaltrainerin
09.00–17.00	Foyer, EG	Musik und Klang mit allen Sinnen – Klangschaalenmassage Klangschaalenmassage ausprobieren, Klangschaalen erspüren, Infos Musikpädagogik Andreas Mitterbuchner, Musikpädagoge i. A., Klangpraktiker nach Peter Hess
09.00–17.00	Foyer, EG	Perspektivenwechsel – Eine andere Sicht durch den Spiegel Sabine Arndt, Florian Linecker, Nadia Ornezeder, Regina Weixlbaumer, Dipl. Spiel- und Erlebniscoaches
09.00–17.00	Foyer, EG	Sinnvolle Bücher – Thalia Buch & Medien GmbH
09.00–17.00	Foyer, EG	Hörstadt Hörstadt ist ein weit über das Jahr 2009 hinaus gedachtes Projekt von Linz 2009, das sich für eine bewusste und menschenwürdige Gestaltung unserer hörbaren Umwelt einsetzt
09.00–17.00	Foyer, EG	Infostand OÖ Blinden- und Sehbehindertenverband
09.00–17.00	Outdoor vor der Stadthalle	Sinnvoll begreifen Landwirtschaft begreifen – Spielekiste für Kinder Landjugend OÖ (bei Schlechtwetter in der Stadthalle – Näheres am Infopoint)
10.00–17.00	Bühne, Großer Saal, EG	Sinnvolle Erlebnisse Experimentieren mit den Sinnen – Sinne das wichtigste Kapital für unser Leben Villa sinnenreich, Museum für Wahrnehmungen und Sinnestäuschungen
09.00–17.00	Stiegenaufgang nord	Erfahrungsfeld zur Entfaltung der Sinne Optische Scheiben auf sich wirken lassen und die Natur erspüren Weg der Sinne in Haag am Hausruck

SINNliches Essen

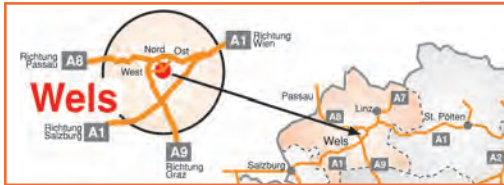


10.00–11.30	Dunkles Restaurant, 1.OG	„Blind Dinner“ Essen im Dunkeln mit anschließender Reflexion OÖ Blinden- und Sehbehindertenverband (Begrenzt auf 20 TeilnehmerInnen) ANMELDUNG erforderlich unter: gabi.dopler@pga.at
13.00–14.30	Dunkles Restaurant, 1.OG	„Blind Dinner“ Essen im Dunkeln mit anschließender Reflexion OÖ Blinden- und Sehbehindertenverband (Begrenzt auf 20 TeilnehmerInnen) ANMELDUNG erforderlich unter: gabi.dopler@pga.at



So finden Sie zu uns

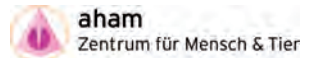
Autobahn-Anbindungen nach Wels



Fest der Sinne in der Stadthalle



Mit freundlicher Unterstützung von:



sowie: Günther Wasenbelz • Arthur Viehböck • Birgit Schneeberger • Viverde, Birgit Aicher • Verena Herrmann • Dipl. Spiel- & Erlebniscoaches