

Gesundheitstag

für Selbständige

Freitag, 14. November 2025

8 bis 16 Uhr

Fachschule Schloss Stein
Petzelsdorf 1, 8350 Fehring



Inkl.
BIA-Messung
im Wert von
mind. € 50,-

Gesundheitstag

für Selbständige

Freitag, 14. November 2025

8 bis 16 Uhr

Fachschule Schloss Stein
Petzelsdorf 1, 8350 Fehring

Parken: Vor Ort gibt es eine limitierte Anzahl an Parkplätzen. Parken ist kostenfrei beim Rosenbad Fehring (Radkersburger Straße 19, 8350 Fehring) möglich.

8 bis 8:30 Uhr	Registrierung und Empfang
8:30 bis 9 Uhr	Begrüßung und offizielle Eröffnung
9 bis 10:15 Uhr	Chronisch Gesund – ist das möglich? (Teil 1) <i>Univ.-Prof. PD Mag. Dr. Dr. Martin Grassberger, FRSA</i>
10:15 bis 11 Uhr	Kaffeepause
11 bis 12:15 Uhr	Chronisch Gesund – ist das möglich? (Teil 2) <i>Univ.-Prof. PD Mag. Dr. Dr. Martin Grassberger, FRSA</i>
12:15 bis 13:45 Uhr	Mittagspause Inkl. Verpflegung und Messebetrieb
13:45 bis 14:15 Uhr	Bewegung und Auflockerung
14:15 bis 15:45 Uhr	Der Butterfly Effect – Das Nervensystem als Gamechanger <i>Antje Goldgruber-Hantinger</i>
15:45 – 16:00 Uhr	Abschluss

Kosten: Der Selbstkostenbeitrag von € 40,– kann vor Ort in **bar** bezahlt werden.

Leistungen: Inkludiert sind das gesamte Tages- und Rahmenprogramm, die Verpflegung in den Pausen inkl. Mittagessen sowie die Möglichkeit zu einer BIA-Messung (Messung von Muskelmasse, Körperwasser und Körperfett im Wert von mind. € 50,–).

Wir bitten um eine **verbindliche Anmeldung** bis spätestens **Freitag, 7. November 2025**, unter folgendem Link: **bit.ly/gesundheits2025**

Da es nur begrenzte Teilnehmerplätze gibt, bitten wir im Bedarfsfall um eine **verlässliche Absage!** (Hinweis für eine Absage finden Sie im Anmeldebestätigungsmail)



Chronisch Gesund – ist das möglich?

Der Vortrag begibt sich auf die Suche nach den Ursachen von Gesundheit und Krankheit. Wieviel davon ist Schicksal und was kann ich selbst tun, um psychisch und körperlich gesund zu bleiben?

Univ.-Prof. PD Mag. Dr. Dr. Martin Grassberger, FRSA

ist österreichischer Mediziner, Biologe und Facharzt für Gerichtsmedizin. Unter anderem internationale Lehr- und Vortragstätigkeit, Ärztekammerdiplome in Umweltmedizin, Ernährungsmedizin und Phytotherapie, zertifizierter Baubiologe (IBN, BBI), Facharbeiter Landwirtschaft und Fellow of the Royal Society of Arts. Neben den vielfältigen Fragen der Human- und Gesundheitsökologie sowie der Evolutionsmedizin beschäftigen den preisgekrönten Bestsellerautor vor allem die gesundheitsrelevanten Aspekte der Mensch-Natur Beziehung. Sein Buch „Das leise Sterben“ wurde Wissenschaftsbuch des Jahres 2020 in der Kategorie Naturwissenschaft/Technik. Zuletzt im Residenz Verlag erschienen „Das unsichtbare Netz des Lebens“ (2021) und „Regenerativ – Aufbruch in ein neues ökologisches Zeitalter“ (2024).



Butterfly Effect – Das Nervensystem als Gamechanger

Achtung FRAGILE! Wir nehmen den Butterfly-Effekt beim Wort.
Ein Flügelschlag in Brasilien, ein Tornado in Texas –
oder doch nur ein neues Gefühl in Ihnen?

„Die größten Dinge in der Welt werden durch andere zuwege gebracht, die wir nicht achten. Kleine Ursachen, die wir übersehen und die sich häufen.“ (Georg Christoph Lichtenberg)

Ich nehme Sie mit auf eine Reise: Von der Chaostheorie bis ins Herz Ihres Alltags. Vom Wetterphänomen zum Antibiotikum. Von Paris bis in den Moment, in dem Sie gerade sitzen. Der Butterfly-Effekt ist überall versteckt.

Der Mensch ist das empfindlichste System der Welt. Ein Atemzug, ein Gedanke, ein Flügelschlag – und alles verändert sich. Das Nervensystem ist das empfindlichste System der Welt – und gleichzeitig ihr stärkster Kompass. Stressmuster werden vom Blickwinkel Nervensystem aus beleuchtet, sie erfahren, wie das Nervensystem zwischen Alarm und Ruhe wechselt, und erleben, was es bedeutet, den Körper als Kompass zu nutzen. Statt endloser Theorie geht es ums Spüren, um Aha-Momente und kleine Bewegungen, die das System sofort regulieren. Wir sprechen darüber, warum „positives Denken“ oft nicht reicht, und wie man vom bloßen Funktionieren ins echte Fühlen kommen kann.

Sie werden hören. Staunen. Spüren. Sie werden merken, wie Veränderung passiert, bevor Sie sie erklären können. Und Sie werden mit Aha-Momenten nach Hause gehen, die Sie sofort in Ihr Leben einbauen können.

Antje Goldgruber-Hantinger

Dipl. psychosoziale Beraterin, Pädagogin, Supervisorin, Fachtrainerin & Prüferin der SystemCERT n. ISO 17024. Dipl. Spannungs- und Achtsamkeitstrainerin, Expertin für systemische Zauberkunst sowie Stress- und Burnout-Prophylaxe und Mental Health Coach®, Coach für Polyvagal-Training (Ausbildung Polyvagal-Akademie), Lehrtrainerin für Supervision und LSB. In freier Praxis seit 2012 tätig. Gründerin und Inhaberin des LSB STUDIO