



**ÖSTERREICHISCHE
GESELLSCHAFT VOM
GOLDENEN KREUZE**



**Veranstaltungen
August–Dezember 2018**

VORWORT



Wir freuen uns, Ihnen auch im Herbst und Winter unseres Jubiläumsjahres wieder eine Vielzahl spannender und abwechslungsreicher Aktivitäten bieten zu dürfen!

Im Rahmen unserer beliebten Vortragsreihe erhalten Sie von hochkarätigen Referenten wieder wertvolle Informationen zu Gesundheitsthemen.

Bitte beachten Sie, dass nun – nach unserem Umzug – alle Vorträge und Seminare in unseren eigenen vier Wänden in der Kärntner Straße 26 (Eingang Marco d’Aviano-Gasse 1) stattfinden!

Unsere neuen Räumlichkeiten ermöglichen es uns auch, unser Angebot mit Hilfe von Kooperationspartnern zu erweitern, die ab sofort bei Seminaren sowie bei Coachings und Sprechstunden ihr Fachwissen mit Ihnen teilen werden. Ebenso bieten wir Ihnen an, die wohltuende Wirkung von Shiatsu in unseren Räumen zu erleben.

Ihrem Körper Gutes tun können Sie auch bei unserem Bewegungsangebot: Wir möchten Sie einladen, mit uns

an drei Laufveranstaltungen teilzunehmen und jeweils im Vorfeld mit uns zu trainieren!

Ebenso freut es uns, Ihnen nach einer kleinen Pause wieder unseren Tao Yoga-Kurs anbieten zu dürfen. Ihre Rückenmuskulatur können Sie bei unserem schon traditionellen Wirbelsäulenturnen stärken.

Auch der Bereich der Kultur kommt im aktuellen Programm nicht zu kurz: Unter dem Titel „Verstecktes Wien“ haben wir wieder eine Reihe spezieller Stadtspaziergänge und Kunstführungen für Sie organisiert.

„Heilsame Töne“ können Sie bei unserer beliebten Konzertreihe genießen.

Tragen Sie die nächsten für Sie interessantesten Veranstaltungstermine in Ihrem Kalender ein und sichern Sie Ihre Teilnahme rechtzeitig mit einer Anmeldung!

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



Mag. Erika Sander
Generalsekretärin



Dr. Wilhelm Gloss
Präsident



INHALT

STADTSPAZIERGÄNGE „VERSTECKTES WIEN“

Gartenpalais Liechtenstein	6
Claude Monet	7
Kaffeehaus-Spaziergang	8
Kapuzinergruft	9
Pieter Bruegel der Ältere.....	10

VORTRÄGE ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Was ist was der Pflege	11
Das Stehaufmännchen-Prinzip.....	12
Erste Hilfe im Alltag	13
Inkontinenz & Blasenschwäche.....	14
Smartphone trifft Gesundheit.....	15

VERANSTALTUNGEN UNSERER KOOPERATIONSPARTNER

Daedalus-Strategie	17
Institut Allergosan – Akademie des Bauchgefühls.....	20
Institem – Traditionelle Europäische Medizin.....	22
Mission Nutrition	24
Lara-Andrea Vranek	28
Dr. Kasia Greco.....	29
Shiatsu.....	30
MeinPflegegeld.at.....	31

KUNST UND KULTUR

Buchpräsentation „Genug Gejammert!“	32
Heilsame Töne: Glasscherben Quartett.....	33
Buchpräsentation „Ein Bariton für alle Fälle“	34
Heilsame Töne: Every breath you take... ..	35
Heilsame Töne: Reha mit Lehar	36
Buchpräsentation „Erinnerungen eines Gauklerkindes“	37

BEWEGUNG

Business Run im Wiener Prater	38
Lauftrainings	39
Wirbelsäulenturnen	40
Tao Yoga.....	41
Krebsforschungslauf	42
Christmas Run im Wiener Prater	43

STADTSPAZIERGÄNGE

VERSTECKTES WIEN

Unter dem Titel „Verstecktes Wien“ organisieren wir seit vielen Jahren besondere Führungen rund um die Geschichte, Kunst und Kultur Wiens.

Die Preise unserer Führungen sind einheitlich und etwaige Eintritte bereits inkludiert. Eventuelle Mehrkosten übernimmt unser Verein im Sinne der Kulturförderung. Unseren Mitgliedern bieten wir außerdem eine Ermäßigung an.

Gerne können Sie wie bisher individuell an nur einem Spaziergang teilnehmen.

Darüber hinaus haben Sie aber auch die Möglichkeit, günstige Blöcke zu erwerben.

BLÖCKE FÜR... (VOUCHER)

NORMALPREIS

PREIS FÜR MITGLIEDER

1-mal	9,00 €	7,00 €
2-mal	16,20 €	12,60 €
4-mal	30,60 €	23,80 €
7-mal	50,40 €	39,20 €

Jeder Block ist 12 Monate gültig, auf Anfrage ist eine einmalige Verlängerung vorbehaltlich möglich. Die Blöcke sind übertragbar und nicht personenbezogen. Gerne können auch mehrere Gutscheine auf einmal eingelöst werden.

WIR BITTEN BEI ALLEN TERMINEN UM IHRE ANMELDUNG ÜBER UNSER GENERALSEKRETARIAT:

Andrea Feichtinger, T 01 996 80 92, gesellschaft@oeggk.at

Der Kostenbeitrag muss bei allen Führungen vorab auf unser Konto eingezahlt werden. Bitte geben Sie als Verwendungszweck den Titel der jeweiligen Führung bzw. „Block Verstecktes Wien“ an.

DO, 30. AUGUST 2018, 16 UHR
GARTENPALAIS LIECHTENSTEIN



Das barocke Gartenpalais Liechtenstein beeindruckt durch seinen hervorragenden Renovierungszustand, die Originalausstattung sowie durch die Symbiose von Natur, hervorragender Architektur und Meisterwerken der Kunstgeschichte.

Die Parkanlage aus dem Ende des 17. Jahrhunderts des Gartenpalais Liechtenstein diente dem Ausdruck fürstlichen Lebensstils und barocker Lebensfreude. Ab dem 18. Jahrhundert wurde der Garten, wie viele andere auch, nach zeitgemäßen Gesichtspunkten umgestaltet. Es entstand ein weitläufiger englischer Landschaftspark. Der Garten ist in seiner originalen Größe erhalten.

Die Führung gestaltet **BRIGITTE LINDINGER**.

TREFFPUNKT: VOR DEM PALAIS IN DER FÜRSTENGASSE

KOSTEN FÜR DIE FÜHRUNG: € 9,- | FÜR MITGLIEDER: € 7,-
Überweisung vorab an ÖGGK, AT76 3400 0000 0724 5673

Bitte beachten Sie: Die Teilnehmeranzahl ist mit 25 Personen begrenzt. Bei Verhinderung ist rechtzeitig (24 Stunden vorher) abzusagen, ansonsten wird der Führungsbeitrag verrechnet.

WIR BITTEN UM IHRE VERBINDLICHE ANMELDUNG

Andrea Feichtinger, T 01 996 80 92, gesellschaft@oeggk.at

MI, 3. OKTOBER 2018, 17 UHR

CLAUDE MONET

Seerosen © Musee Marmottan Monet/Paris
The Bridgeman Art Library

Die Albertina zeigt die erste umfassende Präsentation von Claude Monet (1840–1926) seit über 20 Jahren in Österreich. Monet steht wie kein anderer für die Malerei des Impressionismus. Der französische „Meister des Lichts“ war ein zentraler Wegbereiter der Malerei im 20. Jahrhundert. Er malte am Meer, an der Steilküste der Normandie und an den Ufern der Seine. Die Ausstellung spannt den Bogen von seinen ersten vorimpressionistischen Werken bis hin zu seinen allerletzten Gemälden, die in seinem Garten in Giverny entstanden sind. Die Retrospektive ist mit fast 100 Gemälden von über 40 Leihgebern aus der ganzen Welt bestückt.

Die Führung gestaltet **ALEXANDRA MATZNER**.

TREFFPUNKT: EINGANGSBEREICH DER ALBERTINA

KOSTEN FÜR DIE FÜHRUNG: € 9,- | FÜR MITGLIEDER: € 7,-
Überweisung vorab an ÖGGK, AT76 3400 0000 0724 5673

Bitte beachten Sie: Die Teilnehmeranzahl ist mit 25 Personen begrenzt. Bei Verhinderung ist rechtzeitig (24 Stunden vorher) abzusagen, ansonsten wird der Führungsbeitrag verrechnet.

WIR BITTEN UM IHRE VERBINDLICHE ANMELDUNG

Andrea Feichtinger, T 01 996 80 92, gesellschaft@oeggk.at

DI, 16. OKTOBER 2018, 16 UHR KAFFEEHAUS-SPAZIERGANG



Die Wiener Kaffeehauskultur ist weltberühmt! Das Kaffeehaus ist in Wien ein Ort, der zum Verweilen, Diskutieren, Tratschen und Philosophieren einlädt. In manchen fanden Dichter einen Platz der Inspiration, an dem sie arbeiteten und sich intellektuell austauschten. In den bekannten Wiener Traditionskaffeehäusern hat man das Gefühl, die Zeit ist im vergangenen Jahrhundert stehen geblieben.

Erfahren Sie bei dieser Führung mehr über den Fortbestand der Kaffeehauskultur im Wandel der Zeit und hören Sie Geschichten und Anekdoten rund um den Kaffee und die köstlichen Mehlspeisen in Wien!

Die Führung gestaltet **BRIGITTE LINDINGER**.

TREFFPUNKT: ECKE KÄRNTNER STRASSE/HOTEL SACHER

KOSTEN FÜR DIE FÜHRUNG: € 9,- | FÜR MITGLIEDER: € 7,-
Überweisung vorab an ÖGGK, AT76 3400 0000 0724 5673

Bitte beachten Sie: Die Teilnehmeranzahl ist mit 25 Personen begrenzt. Bei Verhinderung ist rechtzeitig (24 Stunden vorher) abzusagen, ansonsten wird der Führungsbeitrag verrechnet.

WIR BITTEN UM IHRE VERBINDLICHE ANMELDUNG

Andrea Feichtinger, T 01 996 80 92, gesellschaft@oeggk.at

DI, 6. NOVEMBER 2018, 16 UHR

KAPUZINERGRUFT



Die Kapuzinergruft befindet sich unter der Kapuzinerkirche und ist für Angehörige des ehemaligen Herrscherhauses Habsburg bestimmt.

Hier haben 149 Persönlichkeiten der Familie Habsburg ihre letzte Ruhestätte gefunden. Sie ruhen in prachtvollen Sarkophagen, die Werke berühmter Künstler sind.

Die heutigen Grufträume sind das Ergebnis zahlreicher Um- und Ausbauten. Nicht alle Sarkophage blieben im Lauf der Geschichte erhalten, manche Tote mussten umgebettet werden. Es bleibt jedoch ein authentisches, zeit- und kunsthistorisches Bild: Wir blicken auf 400 Jahre Herrschaft und deren Ende.

Die Führung gestaltet **BRIGITTE LINDINGER**.

TREFFPUNKT: VOR DER KAPUZINERGRUFT AM NEUE MARKT

KOSTEN FÜR DIE FÜHRUNG: € 9,- | FÜR MITGLIEDER: € 7,-
Überweisung vorab an ÖGGK, AT76 3400 0000 0724 5673

Bitte beachten Sie: Die Teilnehmeranzahl ist mit 25 Personen begrenzt. Bei Verhinderung ist rechtzeitig (24 Stunden vorher) abzusagen, ansonsten wird der Führungsbeitrag verrechnet.

WIR BITTEN UM IHRE VERBINDLICHE ANMELDUNG

Andrea Feichtinger, T 01 996 80 92, gesellschaft@oeggk.at

MI, 7. NOVEMBER 2018, 17 UHR
PIETER BRUEGEL DER ÄLTERE



Turmbau zu Babel © KHM - Museumsverband

Das Kunsthistorische Museum Wien (KHM) widmet diesem bedeutendsten niederländischen Maler des 16. Jahrhunderts die weltweit erste große monographische Ausstellung. Für die Ausstellung wird die Sammlung des KHM um zahlreiche Leihgaben ergänzt und es entsteht ein sensationeller Überblick zum gesamten Schaffen Bruegels.

Anhand von neuesten Erkenntnissen zu Materialien und Techniken wird der künstlerische Schaffensprozess Bruegels thematisiert: In der Perfektion der Ausführung, verbunden mit einem meisterhaften Einsatz von Kolorit und Zeichnung, liegt eines der vielen Geheimnisse dieses großen Künstlers!

Die Führung gestaltet **ALEXANDRA MATZNER**.

TREFFPUNKT: EINGANGSBEREICH DES KHM

KOSTEN FÜR DIE FÜHRUNG: € 9,- | FÜR MITGLIEDER: € 7,-
Überweisung vorab an ÖGGK, AT76 3400 0000 0724 5673

Bitte beachten Sie: Die Teilnehmeranzahl ist mit 25 Personen begrenzt. Bei Verhinderung ist rechtzeitig (24 Stunden vorher) abzusagen, ansonsten wird der Führungsbeitrag verrechnet.

WIR BITTEN UM IHRE VERBINDLICHE ANMELDUNG

Andrea Feichtinger, T 01 996 80 92, gesellschaft@oeggk.at

DO, 20. SEPTEMBER 2018, 18.30 UHR

WAS IST WAS DER PFLEGE



Möglichkeiten der Pflege in Wien

Gute Pflege gibt es nicht von der Stange, sie muss auf die persönliche Situation zugeschnitten sein. Das Internet bietet viele Möglichkeiten der Suche, wirft jedoch auch entsprechend viele Ergebnisse aus, die dann wieder gefiltert werden müssen.

Kurzum: Es ist trotz eines bestehenden Angebots an Dienstleistungserbringern und auch vieler unterschiedlicher Informationskanäle nicht einfach, die passenden Fragen zu stellen und befriedigende Antworten zu erhalten.

Zu diesem Vortrag sind alle Menschen eingeladen, denn von notwendiger Pflege oder Pflegebedürftigkeit sind wir statistisch alle irgendwann betroffen und sei es indirekt. Es kann sehr hilfreich sein, schon vorausschauend einen Überblick zu haben, um im Anlassfall rasch an-docken und handeln zu können.

DGKP ELISABETH HAHN, akademische Gesundheits- und Pflegeberaterin bei meinpflegegeld.at, gibt einen Überblick über die Leistungsangebote der Pflegelandschaft und deren Finanzierungsmöglichkeiten in Wien.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

Ort: Kärntner Straße 26 (Marco-d'Aviano-Gasse 1), 1010 Wien

DO, 27. SEPTEMBER 2018, 18.30 UHR
DAS STEHAUFMÄNNCHEN-PRINZIP



Vom gesunden Umgang mit Herausforderungen

Jeder von uns reagiert auf Lebenskrisen und Belastungen anders. Studien zeigen ganz gravierende Unterschiede, wie Menschen den Herausforderungen des Alltags begegnen.

Resilienz ist die Fähigkeit jedes Einzelnen auf Widrigkeiten zu reagieren. Was zeichnet nun diese resilienten Menschen aus? Jeder Dritte reagiert auf die Belastungen im Leben anders und sieht darin eine Chance, aus einer Lebenskrise gestärkt herauszugehen.

Sie erfahren in dem Vortrag, was widerstandsfähige Persönlichkeiten speziell auszeichnet und was ihnen Hoffnung gibt, wie Sie persönlich sich diese Attribute zu Nutze machen können und welche Möglichkeiten es in Unternehmen zur Umsetzung gibt.

ANDREA SCHRENK, BEd MSc, BEd MSc ist Pädagogin, Trainerin, Akademischer Coach, Lektorin und Organisationsentwicklerin. Mit Leidenschaft ist sie in den Schwerpunkten Kommunikation & Konfliktmanagement, Teambuilding, OE, Resilienz, Selbstmanagement und Coping tätig.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

Ort: Kärntner Straße 26 (Marco-d'Aviano-Gasse 1), 1010 Wien

DO, 15. NOVEMBER 2018, 18.30 UHR

ERSTE HILFE IM ALLTAG



Jeder von uns könnte täglich in eine Situation kommen, in der er anderen Menschen Erste Hilfe leisten muss. Oft können nur wenige Handgriffe und wenige Minuten entscheidend sein und Ersthelfer zu Lebensrettern machen.

Im Notfall Erste Hilfe zu leisten, sollte eine Selbstverständlichkeit sein und ist auch gesetzlich vorgeschrieben. Doch viele Menschen haben Angst, dabei etwas falsch zu machen. In Wahrheit gibt es aber nur einen einzigen Fehler: Nichts zu tun!

Kenntnisse über Erste Hilfe sind leicht erlernbar und sollten regelmäßig geübt werden, um im Notfall vorbereitet zu sein. Hier setzt dieser Vortrag an: Wie erkenne ich einen Notfall? Was ist von mir als Ersthelfer zu tun? Wie gehe ich dabei am besten vor? Kann ich etwas falsch machen? Diesen und noch vielen weiteren Fragen werden wir uns im Zuge des Vortrages zur „Ersten Hilfe im Alltag“ widmen. So werden wir uns wesentliche Erste-Hilfe-Maßnahmen wieder in Erinnerung rufen, die für den Alltag von Nutzen – ja lebensrettend – sein können!

Den Vortrag hält **MARTIN SCHMID**, langjähriger Rettungssanitäter beim Wiener Roten Kreuz.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

Ort: Kärntner Straße 26 (Marco-d'Aviano-Gasse 1), 1010 Wien

MI, 21. & 28. NOV. 2018, 18.30 UHR
INKONTINENZ & BLASENSCHWÄCHE



Möglichkeiten und Lösungsansätze bei Blasenschwäche

Viele Krankheitsbilder können Blasenfunktionsstörungen verursachen. Für Betroffene bedeutet das eine Reduzierung der Lebensqualität und führt oft zu sozialem Rückzug. Der Vortrag behandelt die Therapieform des Einmalkatheterismus und bringt Ihnen Produkte aus dem Bereich der ableitenden Versorgungen näher, um eine für Sie optimale Lösung zu finden. Weiters erhalten Sie nützliche Ratschläge zur besseren Alltagsbewältigung.

Da bei Frauen und Männern sowohl die Ursachen als auch die Lösungsansätze sehr unterschiedlich sein können, bieten wir Ihnen hier jeweils eigene Termine an.

21. November 2018, 18.30 Uhr: Inkontinenz bei Frauen

28. November 2018, 18.30 Uhr: Inkontinenz bei Männern

Im Anschluss stehen Ihnen **MARIELLA SCHMID**, MSc, Ernährungsberaterin, **LARA-ANDREA VRANEK**, Personenzentrierte Psychotherapeutin, und **ELISABETH HAHN**, akademische Gesundheits- und Pflegeberaterin, mit ihrer Fachkompetenz in Einzelgesprächen zur Verfügung.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

Andrea Feichtinger, T 01 996 80 92, gesellschaft@oeggk.at

DO, 29. NOVEMBER 2018, 18.30 UHR
SMARTPHONE TRIFFT GESUNDHEIT



Während die Welt nach und nach digitalisiert wird, steht auch die Gesundheitsbranche vor großen Veränderungen. Smartphone und Co. werden auch im Bereich Gesundheit eine immer wichtigere Rolle einnehmen, um Gesundheitsberatung zu erhalten und Gesundheit zu verwalten. Die Innovationen der Gesundheits-Apps beschleunigen sich rasant, und mit der Zunahme von Mobilität in der Gesundheitsbranche werden diese Apps eine immer größere Bedeutung erlangen, besser auf die Bedürfnisse der Menschen eingehen und eine proaktive Beteiligung fördern.

Mit Smartphone und Co. besitzen wir mächtige Werkzeuge für eine Vielzahl von Anwendungen. Allein im Bereich Gesundheit werden über 300.000 Apps angeboten.

In seinem Vortrag zeigt Ing. Felix Edelman, MAS, wie Sie Ihr Smartphone dabei unterstützen kann, Gesundheit und Fitness zu erhalten und wie einfach die Handhabung dieser Geräte geworden ist.

ING. FELIX EDELMANN, MAS ist seit 1972 im IT-Bereich tätig. 1996 absolvierte er ein Masterstudium an der Donau Universität und ist Inhaber der Beratungsfirma Helix IT Consulting.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

Ort: Kärntner Straße 26 (Marco-d'Aviano-Gasse 1), 1010 Wien

VERANSTALTUNGEN UNSERER KOOPERATIONSPARTNER



Wir haben Expertinnen und Experten eingeladen, mit uns zusammenzuarbeiten und Ihnen ihre Kenntnisse und ihr jeweiliges Fachwissen direkt in unseren neuen Räumen zur Verfügung zu stellen – in Form von Sprechstunden und Coachings oder auch bei Seminaren!

Auch bei diesen Seminaren ersuchen wir um Ihre Anmeldung, entweder über unser Generalsekretariat (T 01 996 80 92 bzw. gesellschaft@oeggk.at) oder über unsere Website www.oeggk.at. Beachten Sie bitte, dass Ihre Anmeldung verbindlich ist. Sollten Sie verhindert sein, kann Ihre Anmeldung bis spätestens 24 Stunden vorher an eine andere Person übertragen werden.

Der jeweilige Kostenbeitrag muss im Voraus auf unser Konto eingezahlt werden: Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuze, IBAN AT76 3400 0000 0724 5673. Bitte geben Sie als Verwendungszweck den Titel der Veranstaltung an. Eine Barzahlung ist nicht möglich.

Wir freuen uns, Sie in unseren Räumen begrüßen zu dürfen!
KÄRNTNER STRASSE 26 (MARCO-D'AVIANO-GASSE 1), 1010 WIEN

WIR BITTEN UM IHRE VERBINDLICHE ANMELDUNG
Andrea Feichtinger, T 01 996 80 92, gesellschaft@oeggk.at

EINFACH ANDERS KLUG

EIN KONZEPT FÜR LEIB & SEELE



von Prof. Dr. Arnold Metznitzner & Dr. Ingrid Spona

Warum „Daedalus-Strategie“?

In vermeintlich aussichtsloser Gefangenschaft findet Daedalus den Weg in die Freiheit. Seine Rettung verdankt er seinem Mut, eingetretene Pfade und gewohnte Denkmuster zu verlassen.

EINFACH im Sinne der Natur

Die Wissenschaft forscht fieberhaft nach besseren Wegen, ein langes, gesundes und geglücktes Leben zu leben. Faszinierend dabei ist, dass Glücksforschung, Krebs-Prävention, Verbesserung des Stoffwechsels, Anti-Aging-Therapie oder Maßnahmen zur Stressbewältigung letztendlich auf die gleichen Maßnahmen hinauslaufen.

Ein bisschen ANDERS als bisher

Wer so tut, als sei nichts gewesen und so weitermacht wie bisher, kann auf Dauer keine besseren Ergebnisse erwarten.

Übermäßige körperliche und seelische Belastungen bewirken beide eine Schädigung der Mitochondrien (der Energie-Kraftwerke unserer Zellen) und den schnellen Verschleiß unserer Gen-Ausstattung. Und weil der Mensch aus Körper und Seele besteht, muss beides ge-

meinsam betrachtet und gegebenenfalls auch gemeinsam behandelt werden. Sehr oft aber genügen bereits kleine Änderungen und alles läuft runder und besser und damit automatisch auch gesünder.

KLUG

So viel wie nötig und so wenig wie möglich...

Die „Daedalus-Strategie“ macht Mut, die Geschichte unseres Lebens selbst zu schreiben: EINFACH im Sinne der Natur, vielleicht ein bisschen ANDERS als bisher, aber KLUG!

MI, 19. SEPTEMBER 2018, 18.30 UHR

DAS LEBEN ALS KAMPF GEGEN

DIE UNSTERBLICHKEIT

Ein Vortrag als Einführung zur Seminarreihe zur Daedalus-Strategie von **PROF. DR. ARNOLD METTNITZER**, Theologe und Psychotherapeut (Individualpsychologie) und **DR. INGRID SPONA**, Medizinerin.

Was ist für ein erfülltes Leben maßgeblich?

Es ist eine große Herausforderung, sich dem Geheimnis des Mensch-Seins in seinen vielfältigen Dimensionen zu nähern ohne dabei in eindimensionale Erklärungsversuche abzugleiten.

Die beiden Referenten lüften das Geheimnis ihres etwas provokant klingenden Vortragstitels auf dem Hintergrund ihrer Beschäftigung mit dem Menschen als untrennbare Einheit von Körper und Seele.

Wir freuen uns, Sie in unseren Räumen begrüßen zu dürfen!
KÄRNTNER STRASSE 26 (MARCO-D'AVIANO-GASSE 1), 1010 WIEN

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG
Andrea Feichtinger, T 01 996 80 92, gesellschaft@oeggk.at

SEMINARREIHE

EINFACH ANDERS KLUG

Augenweide-Seelenfreude

Dem Leben eine neue Dimension geben

Freitag, 12. Oktober 2018, 16.00–21.00 und

Samstag, 13. Oktober 2018, 09.00–18.00

Medizinisches & Spirituelles für Leib & Seele. 8 wissenschaftlich fundierte, leicht im Alltag anzuwendende Methoden.

Fürchte Dich nicht!

Strategien gegen Stress und Ängste

Freitag, 2. November 2018, 16.00–21.00 und

Samstag, 3. November 2018, 09.00–18.00

Weil unsere Prägungen und Überzeugungen an ganz anderer Stelle im Gehirn verankert sind als unser bewusstes logisches Denken, fällt uns die „Umprogrammierung“ unserer Glaubenssätze nicht immer leicht. Es gibt aber enorm effiziente, wunderbar einfache Techniken und Möglichkeiten, dies zu bewerkstelligen.

Herz und Hirn

Lebensqualität durch körperliche und seelische Gesundheit

Freitag, 23. November 2018, 16.00–21.00 und

Samstag, 24. November 2018, 09.00–18.00

Unser Schlüssel dazu: 4x4 – 4 Elemente, 4 Temperamente, 4 Himmelsrichtungen, 4 Arten der Kraft.

Ort

Kärntner Straße 26/Marco d'Aviano-Gasse 1, 1010 Wien

Kosten

Die Kosten pro Modul betragen € 360,-.

Mitglieder der ÖGGK erhalten 10% Ermäßigung.

Bei Buchung aller drei Einheiten übernimmt die ÖGGK für Mitglieder die Kosten für ein Modul.

WIR BITTEN UM IHRE VERBINDLICHE ANMELDUNG

Andrea Feichtinger, T 01 996 80 92, gesellschaft@oeggk.at

DO, 13. SEPTEMBER 2018, 18.30 UHR

MIKROBIOM UND DEPRESSION



Zusammenhänge zwischen dem Gehirn und der Leistung des Darms wurden schon vor vielen Jahren erkannt. Im Darm sind mehrere Millionen an Nervenzellen vorhanden sind (das sogenannte „Bauchhirn“), die neben der Nährstoffanalyse und Ausscheidung u.a. auch das Gleichgewicht von hemmenden und erregenden Nervenbotenstoffen sowie Hormonen kontrollieren. Darm und Gehirn sind über Darm-Gehirn-Achse in stetiger Kommunikation miteinander. Insgesamt geht man davon aus, dass Menschen mit einer depressiven Erkrankung an einer reduzierten Diversität des Darmmikrobioms und einer gestörten Darmbarriere (sogenanntes leaky-gut-Syndrom) leiden. Durch die gestörte Darmbarriere können Stoffwechselprodukte der Darmbakterien in den Blutkreislauf gelangen, aber auch immunologische Reaktionen ausgelöst werden.

Ein Vortrag von **ASSOZ. PROF. DR. EVA REININGHAUS**, MBA, Fachärztin für Psychiatrie an der Medizinischen Universität Graz und stellvertretende Klinikleiterin der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin in Graz.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

Ort: Kärntner Straße 26 (Marco-d'Aviano-Gasse 1), 1010 Wien

MI, 17. OKTOBER 2018, 18.30 UHR

DIE LEBER



Das Neueste zu Früherkennung, Risikofaktoren und Behandlungsmöglichkeiten von Hepatitis und Co

Die Leber ist ein faszinierendes und hart arbeitendes Organ, das über eine große Regenerationsfähigkeit verfügt. Aber leider sind Schäden an der Leber mit schwerwiegenden gesundheitlichen Folgen im Zunehmen begriffen.

In diesem Vortrag erfahren Sie, was ihre Leber alles leistet und wie man Schäden erkennt. Sie lernen die häufigsten Lebererkrankungen und ihre Folgen kennen und erfahren die aktuellen Behandlungsmöglichkeiten.

Die Vortragende gibt Ihnen als erfahrene Leberspezialistin Tipps, wie Sie Ihre Leber gesund halten können. Außerdem erfahren Sie, wie die Darmflora und die Leber miteinander interagieren und welche neuen Diagnose- und Therapiekonzepte sich daraus ergeben.

Ein Vortrag von **ASSOZ. PROF. PRIV. DOZ. DR. VANESSA STADLBAUER-KÖLLNER**, assoziierte Professorin an der Abteilung für Gastroenterologie und Hepatologie der Universitätsklinik für Innere Medizin in Graz. Sie ist außerdem lokale Transplantationsbeauftragte in Graz.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

Ort: Kärntner Straße 26 (Marco-d'Aviano-Gasse 1), 1010 Wien

TEM-KOMPAKT GRUNDLAGEN-KURS



Katrin Bruder, Wien

Mit ausgewählten Praxisfeldern der Traditionellen Europäischen Medizin

Asiatische Heilverfahren sind seit Jahrzehnten in Europa etabliert. Die Wiederentdeckung der authentischen TEM (= Traditionellen Europäischen Medizin) als Teil der Integrativmedizin hingegen hat gerade begonnen.

Der Grundkurs TEM bietet eine eng an originalen (spätantiken und mittelalterlichen) Quellen ausgerichtete Einführung gemäß den Standards heutiger Integrativmedizin. Er vermittelt die theoretischen Grundlagen (Humoralmedizin, Spiritus-Lehre, Diagnostik und Therapeutik) und zeigt an ausgewählten Praxisfeldern (Ernährungslehre, Ordnungstherapie, Phytotherapie, manuelle und physikalische Therapie) Einsatzmöglichkeiten in der heutigen Praxis.

Zielgruppe

Alle Gesundheitsinteressierten, Ärzte und alle therapeutischen Berufe.

Ärztliche Leitung

Dr. med. Martin Spinka

Abschluss

Diplom „Grundlagen der TEM“

TERMINE

Modul 1 „Grundlagen der TEM“

Freitag, 14. September 2018, 17.00–20.00 Uhr

Samstag, 15. September 2018, 9.00–18.00 Uhr

Sonntag, 16. September 2018, 9.00–13.30 Uhr

Modul 2 „Bauchzentrum“

Freitag, 21. September 2018, 17.00–20.00 Uhr

Samstag, 22. September 2018, 9.00–18.00 Uhr

Sonntag, 23. September 2018, 9.00–13.30 Uhr

Modul 3 „Herzzentrum“

Freitag, 16. November 2018, 17.00–20.00 Uhr

Samstag, 17. November 2018, 9.00–18.00 Uhr

Sonntag, 18. November 2018, 9.00–13.30 Uhr

Modul 4 „Geistzentrum“

Freitag, 30. November 2018, 17.00–20.00 Uhr

Samstag, 1. Dezember 2018, 9.00–18.00 Uhr

Sonntag, 2. Dezember 2018, 9.00–13.30 Uhr

Preis pro Modul

€ 300, – Normalpreis, € 270,– für Mitglieder der ÖGGK

Für Mitglieder übernimmt die ÖGGK bei Buchung aller vier Einheiten die Kosten für ein Modul.

Nähere Informationen zu InstiTEM

www.institem.at

Wir freuen uns, Sie in unseren Räumen begrüßen zu dürfen!

KÄRNTNER STRASSE 26 (MARCO-D'AVIANO-GASSE 1), 1010 WIEN

SEMINARREIHE GESUND UND FIT



Gesund und fit durch richtige Ernährung und Bewegung
von **MARIELLA SCHMID**, MSc, Sport- und Ernährungsberaterin und Gründerin von „Mission Nutrition“.

Das Rezept für einen gesunden Lebensstil sowie für das Erreichen bzw. Beibehalten des Wunschgewichts ist die Kombination aus ausgewogener Ernährung und regelmäßiger Bewegung. Mariella Schmid, MSc informiert in ihren Seminaren über beide Themenbereiche.

Kosten für eine Seminareinheit

€ 15,- Normalpreis, € 13,50 für Mitglieder

Block mit allen 12 Seminaren

€ 171,- Normalpreis, € 154,- für Mitglieder

Für Mitglieder, die das ganze Seminar buchen, übernimmt unser Verein ein Kombipaket bei Mariella Schmid, MSc, bestehend aus einer Kombination aus Ernährungsberatung und Bewegungstraining über 5 Wochen:

www.mission-nutrition.at/preise-pakete

VERBINDLICHE ANMELDUNG ERFORDERLICH!

Die Seminarreihe findet in unseren Räumlichkeiten statt:

KÄRNTNER STRASSE 26 (MARCO-D'AVIANO-GASSE 1), 1010 WIEN

Dienstag, 18. September 2018, 18.30 Uhr

Laufen leicht gemacht – Laufen für Einsteiger

Laufen kann man immer und überall. Es ist ein Sport, der nicht viel Equipment, aber doch einiges Know How zum Starten braucht. Wer mit dem Laufen beginnen möchte, stellt sich oft Fragen nach richtiger Bekleidung, Schuhwerk, Pulsuhr und Trainingsintensität.

Dieses Seminar richtet sich an Lauf-Anfänger und Wiedereinsteiger.

Dienstag, 25. September 2018, 18.30 Uhr

Sporternährung

Durststrecken vermeiden, leere Speicher richtig auffüllen! In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit der Ernährung und den Getränken rund um sportliche Aktivitäten.

Außerdem im Praxisteil: Rezepte für leichte Mahlzeiten vor dem Sport und selbstgemachte Sportgetränke!

Dienstag, 2. Oktober 2018, 18.30 Uhr

Training zu Hause und auf Reisen

Es muss nicht das Fitness-Studio sein! Workouts ohne Equipment im Hotelzimmer oder im eigenen Wohnzimmer können, richtig ausgeführt, die Fitness verbessern und leistungssteigernd sein! Worauf bei der Übungsausführung zu achten ist, wenn einen kein Fitnesstrainer beobachtet und korrigiert, welche Übungen besonders effektiv sind und vieles mehr sind Inhalte dieses Seminars mit Praxisteil!

Mit der Personaltrainerin **SILVIA MUTZ**, MSc, als Gastvortragende! (www.be-a-warrior.at)

Dienstag, 9. Oktober 2018, 18.30 Uhr

Superfoods aus Österreich, Obst und Gemüse der Saison

Superfoods - was versteckt sich hinter dieser mittlerweile gängigen Bezeichnung für diverse Obst-/Gemüse- und Getreidesorten? Welche Obst- und Gemüsesorten haben wann Saison, durch welche Nährstoffe zeichnen sie sich besonders aus? Außerdem: Welche heimischen Obst- und Gemüsesorten gibt es, die die gleichen wertvollen Nährstoffe enthalten und keinen endlos langen Transportweg hinter sich haben?

Mit Rezeptideen, wie man diese ganz einfach in den Speiseplan integrieren kann.

Dienstag, 16. Oktober 2018, 18.30 Uhr

Lebensmittelkennzeichnung

Sich als Konsument nicht in die Irre führen lassen: Was bedeutet die Reihenfolge der Zutatenliste? Was bedeutet „Zuckerfrei“ oder „LIGHT“ – sind Light-Produkte die gesündere Wahl? BIO-Siegel, Herkunftsland etc. – worauf sollte man als kritischer Konsument achten?

In diesem Seminar geht es um nützliche Tipps und Tricks beim Einkaufen von verpackten Lebensmitteln und um die österreichische Kennzeichnungspflicht.

Dienstag, 23. Oktober 2018, 18.30 Uhr

Fitter durch Faszientraining

Die bindegewebsartigen Strukturen, die unsere Muskeln, Organe und vieles mehr umhüllen, werden Faszien genannt. Sie können durch Bewegungsmangel, Stress und einseitiger Belastung verkleben und somit in weiterer Folge Schmerzen verursachen. Die Therapie dieser Schmerzen, das sogenannte „Faszientraining“ ist mittlerweile in aller Munde und die dazugehörige schwarze Rolle in vielen Fitnesscentern zu finden. Doch was bewirkt diese „Blackroll“, abgesehen von anfangs höllischen Schmerzen? Im Praxisteil erfahren Sie, wie das Gerät anzuwenden ist.

Dienstag, 30. Oktober 2018, 18.30 Uhr

Smoothies VS Juices

Bunte Obst- und Gemüsesäfte sind sehr beliebt: Schnell zuzubereiten, erfrischend und ein besonderer Booster für ein starkes Immunsystem. Doch der hohe Zuckeranteil kann sich auf Leberwerte und Blutzuckerspiegel auswirken! In diesem Seminar gehen wir der Frage nach, was eigentlich der Unterschied zwischen Smoothie und Juice ist und bereiten selbst drei unterschiedliche bunte Säfte zu.

Dienstag, 6. November 2018, 18.30 Uhr

Überbelastung und Sportverletzungen

Überbelastungen passieren, wenn man es mit Sport und Bewegung zu gut meint, ungeduldig eine Leistungssteigerung herbeisehnt und Alarmsignale des Körpers ignoriert. Inhalte des Seminars sind Präventionsmaßnahmen, richtige Intervalle der Trainingseinheiten und Therapie von Sportverletzungen.

Mit der Physiotherapeutin **VICTORIA WILDHABER**, BSc als Gastvortragende!

Dienstag, 13. November 2018, 18.30 Uhr
Unser Darm als Zentrum der Gesundheit

Zu den sogenannten „Zivilisationskrankheiten“ zählen heute nicht mehr nur Krankheiten wie Hypertonie, Adipositas oder koronare Herzerkrankungen, sondern auch Darmerkrankungen, wie beispielsweise das Reizdarmsyndrom und die Chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED).

Die steigende Zahl diverser Formen von Darmerkrankungen gibt Anlass, das komplexe Thema der Darmgesundheit genauer unter die Lupe zu nehmen.

Dienstag, 20. November, 18.30 Uhr
Diabetes-Prävention: wie man durch Änderung des Lebensstils gegensteuern kann

Diabetes kann in zwei verschiedenen Formen auftreten. Der sog. Typ 2 Diabetes ist mittlerweile auch schon bei Kindern weit verbreitet und das Ergebnis eines ungesunden Lebensstils, der durch wenig Bewegung sowie übermäßigen Fett- und Zuckerkonsum gekennzeichnet ist. Doch man kann etwas dagegen tun: Wie man Zuckerfallen im Alltag vermeidet, ausreichend Bewegung einbaut und seinen Lebensstil auf Dauer gesund hält, sind Inhalte dieses Seminars!

Dienstag, 27. November 2018, 18.30 Uhr
Paleo, Low Carb und Atkins

Wer hat sich nicht schon einmal durch die verrückteste und vielversprechendste Diät gequält? Welche modernen Diäten momentan kursieren, was sie versprechen, welche Vor- und Nachteile sie bringen und wie man den sogenannten „Jojo-Effekt“ umgeht, sind Inhalte des Seminars rund um Paleo, Low Carb und Atkins-Diät.

Dienstag, 4. Dezember, 18.30 Uhr
Entschlacken, Entgiften und Detoxen

Durch Saftkuren und Nahrungskarenz schnell ein paar Kilos verlieren zu wollen, ist bei vielen von uns mittlerweile an der Tagesordnung. Doch was ist dran am Hype um sogenannte Entwässerungs-, Entschlackungs- und Detox-Kuren?

Wir befassen uns bei diesem Seminar mit Ernährungsmythen rund um moderne Crash-Diäten und das (gut funktionierende) Entgiftungssystem unseres Körpers.

PSYCHOTHERAPEUTISCHE BEGLEITUNG



Lara-Andrea Vranek ist Personzentrierte Psychotherapeutin und leitet den künstlerisch therapeutischen Bereich der Suchthilfe Klinik Weizenstein.

In einem von positiver Beachtung, einführendem Verstehen und Kongruenz der Psychotherapeutin geprägten therapeutischen Klima kann sich der Klient soweit vertrauensvoll seinem Erleben öffnen, dass er eigene ihn in seinem Leben und seiner Entfaltung hemmende Gedanken- und Verhaltensmuster reflektieren und verändern kann.

Dabei kann ergänzend zur klassischen Gesprächstherapie die Arbeit mit künstlerischen Medien den Klienten in seinem therapeutischen Prozess unterstützen.

Psychotherapie z. B. bei: Ängsten, Depressionen, Suchtthematik, Mobbing, Burn Out, Essstörungen, nach belastenden Erlebnissen, in Krisen, als Begleitung für pflegende Angehörige, bei Beziehungsproblemen, bei Krankheit, Sorgen und Belastungen...

Für medizinische Leistungen, so auch für Psychotherapie, kann bei der ÖGGK um einen Zuschuss sowie um Übernahme der Erstgesprächskosten angesucht werden.

Nähere Informationen: www.oeggk.at/zuschuesse/

Die Psychotherapeutische Praxis findet nach Terminvereinbarung dienstags zwischen 9.00 und 18.00 Uhr in den Räumlichkeiten der ÖGGK statt.

Weitere Informationen und persönliche Terminvereinbarung:

Lara-Andrea Vranek, Personzentrierte Psychotherapeutin

T 0650 406 46 49

www.psychotherapieoesterreich.info

SPRECHSTUNDE VON DR. KASIA GRECO, MBA

Dr. Kaisa Greco bietet in unseren Räumen Coaching und Beratung speziell zum Thema Frauen und Beruf.

DR. KASIA GRECO ist internationaler Coach & Trainerin mit Fokus auf Frauen in Führungspositionen, stellvertretende Obfrau der Wiener Gebietskrankenkasse, Buchautorin und Keynote Speakerin.



Dr. Greco motiviert, ermutigt und bewegt. Sie nimmt Menschen an der Hand, um Punkt für Punkt und Schritt für Schritt wichtige Entscheidungen für berufliche und private Veränderungen zu treffen.

Sie möchte Frauen inspirieren, es selbst auch zu wagen – raus aus der Komfortzone und hinein in die Zone der unendlich vielen neuen Möglichkeiten zu gehen!

Dr. Kaisa Greco ist immer donnerstags zwischen 9.00 und 18. 00 Uhr nach Terminvereinbarung für Sie da.

Kosten

Erstgespräch 90 min. € 300,-

Coaching Block 5+1 € 1.548,-

Coaching Block 8+2 € 2.376,-

Coaching Pauschale 12 Monate € 8.040,-

Teilnahme an einer Peer Group € 70,-/Person

Die Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuze übernimmt für Mitglieder die Kosten des Erstgesprächs.

Informationen und Terminvereinbarung:

Dr. Kaisa Greco, MBA

T 0664 504 89 71, kg@kasiagreco.com

www.kasiagreco.com

SHIATSU VON BRIGITTE MARKL UND ALEXANDRA TRAFIOIER



BRIGITTE MARKL ist immer mittwochs von 8.00 bis 19.00 Uhr nach Terminvereinbarung für Sie da!

Ermäßigte Tarife für Mitglieder der ÖGGK

- ▶ Erstgespräch mit Einzelbehandlung (1,5 Stunden) € 69,-
- ▶ Einzelbehandlung (25 Minuten) € 39,-
- ▶ 5er Block: € 56,- pro Einheit, 10er Block € 50,- pro Einheit (jeweils 50 Minuten)
- ▶ Breuss Massage mit Johanniskrautöl (1 Stunde) € 79,-
- ▶ Qi Gong (25 Minuten) € 24,-
- ▶ Hotstone Massage (50 Minuten) € 45,-
- ▶ Preise für Nicht-Mitglieder auf Anfrage.

Information und Terminvereinbarung

Brigitte Markl, T 0699 1204 13 61, brigitte.markl@gmx.at
www.china-therapie.at



ALEXANDRA TRAFIOIER steht Ihnen Montag und Donnerstag jeweils von 13.00 bis 19.00 Uhr nach Terminvereinbarung zur Verfügung.

Ermäßigte Tarife für Mitglieder der ÖGGK

- ▶ Einzelbehandlung (50 Minuten) € 60,-
- ▶ 10er Block für € 50,- pro Behandlung zu erhalten.
- ▶ Preise für Nicht-Mitglieder auf Anfrage.

Information und Terminvereinbarung

Alexandra Trafoier, T 0699 100 59 291

KÄRNTNER STRASSE 26 (MARCO-D'AVIANO-GASSE 1), 1010 WIEN

SPRECHSTUNDE VON DGKP ELISABETH HAHN

Zuhören - Verstehen - kompetente Antworten - begleitende Hilfe und Rückhalt bei Fragen rund um das Thema Pflege.

Die akademische Gesundheits- und Pflegeberaterin bietet Unterstützung für organisierende, betreuende, pflegende Angehörige und für Menschen, die sich frühzeitig informieren möchten.



Konkret berät Elisabeth Hahn zu folgenden Themen:

- ▶ Behördenwege, Förderungen, Pflegegeld
- ▶ 24-Stunden-Betreuung, Hauskrankenpflege, Fonds Soziales Wien, verschiedene mobile Leistungsanbieter
- ▶ Umbauten (barrierefreies Wohnen, etc.)
- ▶ Entlastungsgespräche
- ▶ Schulungen vor Ort zu pflegerischen Tätigkeiten
- ▶ Menschen mit Demenz
- ▶ Mobiles Gedächtnistraining

Kosten

Beratungsstunde (50 Minuten) nach Vereinbarung in den Räumlichkeiten der ÖGGK: Normalpreis € 60,-, reduzierter Preis für Mitglieder der ÖGGK € 35,-.

Individueller Beratungstermin (60 Minuten) zu Hause bei dem Betroffenen, inklusive der Anfahrt in Wien: Normalpreis € 85,-, reduzierter Preis für Mitglieder der ÖGGK € 50,-.

Informationen und Terminvereinbarungen

DGKP Elisabeth Hahn

T 0660 349 79 73, e.hahn@meinpflegegeld.at

www.meinpflegegeld.at

DO, 6. SEPTEMBER 2018, 18.30 UHR

GENUG GEJAMMERT!



Buchpräsentation: Genug gejammert! **Warum wir gerade jetzt ein starkes soziales Netz brauchen**

Österreichs Sozialsystem ist eine Erfolgsgeschichte. Doch anstatt die Stärken des Sozialstaats in wirtschaftlich schwierigen Zeiten abzusichern, wird er oft krankgeredet und ausgehöhlt. Solidarität schwindet, wird uns eingeredet und dabei Neid gesät: Junge gegen Alte, Gesunde gegen Kranke, Arbeitssuchende gegen Arbeitsplatzbesitzer, Inländer gegen Zugezogene. „Hören wir auf das soziale Netz krank zu jammern und verbessern wir es dort, wo bereits Lücken entstanden sind“, fordern die beiden Autoren Martin Schenk und Martin Schriebl-Rümmele.

MARTIN SCHRIEBL-RÜMMELE ist langjähriger Gesundheits- und Wirtschaftsjournalist. Er ist Autor mehrerer kritischer Gesundheitsbücher u.a. „Zukunft Gesundheit“ und „Medizin vom Fließband“ und wurde mehrfach für seine Arbeiten über Zusammenhänge von Wirtschaft und Medizin ausgezeichnet. Er ist zudem Herausgeber des ganzheitlichen Gesundheitsmagazins „lebensweise“.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG
 Ort: Kärntner Straße 26 (Marco-d'Aviano-Gasse 1), 1010 Wien

GLASSCHERBEN QUARTETT

MUSIK MACHT MUNTER



Das „Glasscherben Quartett“ mit Sandra Bern präsentiert unter dem Motto „Musik macht munter“ gepflegte Altwiener Vorstadtmusik mit Gesang, heitere Wienerlieder und Instrumentalmusik. Das Besondere an den „Glasscherben“ ist die Einbeziehung des Publikums. Bei den Wienerliedern kann das Publikum mitsingen, Texte sind vorbereitet!

Gemeinsames Musizieren ist ein Mittel der Gesundheitsförderung! Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass sich aktives Musizieren (z.B. Singen) positiv auf die kognitiven Fähigkeiten der TeilnehmerInnen auswirkt.

Freitag, 14. September 2018, 15–16 Uhr
Haus Neubau, Schottenfeldgasse 25–27, 1070 Wien

Freitag, 21. September 2018, 15–16 Uhr
Haus Mariahilf, Loquaipplatz 5, 1060 Wien

Freitag, 9. November 2018, 15–16 Uhr
Haus Trazerberg, Schrutkagasse 63, 1130 Wien

**DIE TEILNAHME IST FREI! DA DIE PLÄTZE BEGRENZT SIND
 BITTEN WIR UM IHRE ANMELDUNG**

Andrea Feichtinger, T 01 996 80 92, gesellschaft@oeggk.at
 oder direkt über unsere Website www.oeggk.at

MI, 26. SEPTEMBER 2018, 19.30 UHR
EIN BARITON FÜR ALLE FÄLLE



Buchpräsentation: Ein Bariton für alle Fälle
Vom Blindflug zum Höhenflug

Clemens Unterreiner erzählt charmant und humorvoll von seinem alles andere als geradlinigen Weg zum Sängerberuf – von einer plötzlichen Erblindung in der Kindheit über fehlgeschlagene Aufnahmeprüfungen, seinem Debüt an der Staatsoper mit nur einem Wort bis hin zur Rettung einer Premiere ohne Proben.

Es erwarten Sie amüsante Anekdoten aus dem Opernbetrieb ebenso wie ein kritischer Blick auf den Sängertag. Und wir erfahren, warum man sich am besten in der Dusche einsingt, wie man an einem Abend mehrere Rollen gleichzeitig singt und wieso Anna Netrebko bei Bettszenen gerne scherzt.

CLEMENS UNTERREINER wurde in Wien geboren und ist dort sowie in Budapest und in der Steiermark aufgewachsen. Gesangsausbildung in Wien, seit 2005 Solist und festes Ensemblemitglied an der Wiener Staatsoper. Internationale Karriere mit zahlreichen Opernengagements, Konzerten und Liederabenden im In- und Ausland.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

Ort: Körntner Straße 26 (Marco-d'Aviano-Gasse 1), 1010 Wien

DO, 18. OKTOBER 2018, 19.00 UHR

EVERY BREATH YOU TAKE...



Abschlusskonzert des Ensemblesmusik-Fests am Musikgymnasium Wien

Ausgewählte Ensembles gestalten ein abwechslungsreiches Programm

Moderation: **NIKOLAUS STRAKA**

**Altes Rathaus, Bank Austria Salon,
Wipplingerstraße 6–8, 1010 Wien**

Bitte beachten Sie die Möglichkeit, für unseren Konzertzyklus der „Heilsamen Töne“ kostengünstige Blöcke zu erwerben. Jeder Block ist 12 Monate gültig. Die Blöcke sind übertragbar und nicht personengebunden. Gerne können auch mehrere Gutscheine auf einmal eingelöst werden. Es ist eine Veranstaltung pro Quartal geplant.

ANZAHL	NORMALPREIS	PREIS FÜR MITGLIEDER
1	25,- €	20,- €
2	45,- €	36,- €
4	85,- €	68,- €
6	120,- €	96,- €

VERKAUF UND INFORMATION

Andrea Feichtinger, T 01 996 80 92, gesellschaft@oeggk.at

DO, 22. NOVEMBER 2018, 18.30 UHR
REHA MIT LEHAR



Tom Mesic

Operettenkönig Franz Lehár ahnte zwar, dass er im Jahr 1923 mit der Arie „Dein ist mein ganzes Herz“ einen musikalischen Hit landen würde – dass diesem Lied aber auch eine außerordentliche therapeutische Wirkung innewohnt, war ihm keineswegs bewusst.

Ein therapeutischer Kabarettabend mit Musik von Franz Lehár, Johann Strauß, Ralph Benatzky, u.a.

DOMINIK MARINGER, Schauspiel

ILIA STAPLE, Sopran

CROSS NOVA ENSEMBLE

Das Konzert findet im Anschluss an die Mitgliederversammlung der Österreichischen Gesellschaft vom Goldenen Kreuze statt. Deshalb ist das Karten-Kontingent für Nicht-Mitglieder beschränkt.

Die Teilnahme ist für Mitglieder der Österreichischen Gesellschaft vom Goldenen Kreuze frei.

Normalpreis für Nicht-Mitglieder: € 25,-. Bitte beachten Sie die Möglichkeit, kostengünstige Blöcke zu erwerben (siehe Seite 35).

Das Konzert findet in unseren neuen Räumlichkeiten statt:
KÄRNTNER STRASSE 26 (MARCO-D'AVIANO-GASSE 1), 1010 WIEN

DO, 13. DEZEMBER 2018, 18.30 UHR

GRISCHKA VOSS



**Wer nicht kämpft, hat schon verloren:
Erinnerungen eines Gauklerkindes**

Innerhalb von nur drei Jahren verlor Grischka Voss, Tochter des Bühnengiganten Gert Voss, ihre gesamte Familie.

Aber Grischka Voss kann immer noch lachen. Ihre verrückte Kindheit in einer herrlich neurotischen Künstlerfamilie schildert sie mit dem ihr eigenen rabenschwarzen Humor.

Ihr Buch ist ein spannendes Zeitdokument, das hinter die Kulissen der deutschen und Wiener Theaterlandschaft ab 1974, rund um Persönlichkeiten wie Claus Peymann, Peter Zadek, Luc Bondy, George Tabori und Thomas Bernhard, blicken lässt.

Gleichzeitig ist es die Selbstbeschreibung einer Grenzgängerin, die berührend und schonungslos offen über den Verlust ihrer ganzen Familie schreibt – und Mut machen will, sich dem Leben voll und ganz hinzugeben.

GRISCHKA VOSS ist Schauspielerin, Autorin und Regisseurin und versteht sich als Geschichtenerzählerin mit starken sozialen Anliegen.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

Ort: Kärntner Straße 26 (Marco-d'Aviano-Gasse 1), 1010 Wien

DO, 6. SEPT. 2018, AB 18.30 UHR

BUSINESS RUN IM WIENER PRATER



Wir laden Sie ein, mit uns am Business Run teilzunehmen und übernehmen für Sie die Startgebühr!

Der Business Run ist als Teambewerb ausgelegt. Jedes Team besteht aus drei Mitgliedern, die jeweils eine Strecke von 4,1 km im Wiener Prater zurücklegen. Die Distanz wurde so gewählt, damit sie auch für wenig geübte Läufer einfach zu bewältigen ist. Wir laden daher ausdrücklich jeden ein mitzumachen, unabhängig der sportlichen Vorkenntnisse!

Neben dem Lauf-Bewerb gibt es auch eine Nordic Walking-Wertung.

Wir freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen für beide Disziplinen bis 12. August 2018! Die Teilnehmerzahl ist auf 24 Personen limitiert (davon sind 15 Plätze für Mitglieder der ÖGGK reserviert). Bitte maximal 3 Anmeldungen pro Person (ein Team).

Nähere Informationen zum Lauf

www.businessrun.at

WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG BIS 12. AUGUST 2018

Andrea Feichtinger, T 01 996 80 92, gesellschaft@oeggk.at

AB DO, 26. JULI 2018

LAUFTRAININGS



Als Vorbereitung auf die Laufveranstaltungen bieten wir Ihnen jeweils ein kostenloses Trainingsprogramm mit **MARIELLA SCHMID**, MSc, Sport- und Ernährungsberaterin und Gründerin von „Mission Nutrition“ an.

Business Run: ab Donnerstag, 26. Juli. 2018

Krebsforschungslauf: ab Donnerstag, 30. August 2018

Christmas Run: ab Donnerstag, 8. November 2018

**jeden Donnerstag, um 18.30 Uhr sowie
jeden Samstag, um 10 Uhr**

Die Trainings finden im Wiener Prater statt. Treffpunkt ist der Parkplatz beim Stadion, Ecke Prater Hauptallee beim Imbiss „Sportler Oase“ (www.sportlerooase.at).

Sie können zwischen diesen beiden Tagen frei wählen und auch flexibel zwischen den Tagen wechseln. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich – kommen Sie einfach zum Treffpunkt und machen Sie mit! Das Training findet jede Woche statt, außer bei sehr schlechtem Wetter (starker Regen, Gewitter etc.).

TEILNAHME KOSTENLOS, KEINE ANMELDUNG ERFORDERLICH!

AB 26. SEPTEMBER 2018

WIRBELSÄULENTURNEN



Halten Sie Ihren Rücken gesund und trainieren Sie bei unserem Wirbelsäulenturnen mit den diplomierten Physiotherapeutinnen Mag. Sigrid Bertagnoli und Olga Bachlechner Ihre Rückenmuskulatur!

Kurs 1: Mittwoch, von 16–17 Uhr

Kurs 2: Mittwoch von 17–18 Uhr

Kursdauer

Der nächste Kurs beginnt am 26. September 2018 und beinhaltet 10 Einheiten.

Der Einstieg ist nach Absprache laufend möglich.

Kursbeitrag

€ 80,-

€ 70,- für Vereinsmitglieder

Ort

GOLDENES KREUZ PRIVATKLINIK,

Turnsaal der Physikalischen Medizin

Lazarettgasse 16–18, 1090 Wien

ANMELDUNG UND INFORMATION

Andrea Feichtinger, T 01 996 80 92, gesellschaft@oeggk.at

AB DI, 2. OKTOBER 2018

TAO YOGA



Übungen und Meditationen, die Gesundheit, Vitalität und innere Ruhe fördern. Sie sind einfach und leicht nachvollziehbar und werden im Stehen und im Sitzen durchgeführt.

Den Kurs leitet Rosa Jüttner.

Zeit

Dienstag, 16.00–17.00 Uhr

Kursdauer

Der Kurs startet am 2. Oktober 2018 und beinhaltet 8 Einheiten (2.10.–20.11. 2018). Der Einstieg ist nach Absprache laufend möglich.

Kursbeitrag

€ 72,- bzw. € 64,- für Vereinsmitglieder

Ort

Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuze
Kärntner Straße 26, 1010 Wien
(Eingang Marco-d'Aviano-Gasse 1)

ANMELDUNG UND INFORMATION

Andrea Feichtinger, T 01 996 80 92, gesellschaft@oeggk.at

SA, 6. OKTOBER 2018, AB 10.00 UHR 11. KREBSFORSCHUNGSLAUF



MedUni Wien/M. Kovic

Unterstützen Sie mit uns gemeinsam die Initiative Krebsforschung der MedUni Wien!

Wir übernehmen beim Krebsforschungslauf die Start- und Rundenspenden, Sie machen Bewegung und das für den guten Zweck! Mit den Einnahmen werden Forschungen in den Bereichen personalisierte Medizin, molekular gezielte Therapien und Immunonkologie unterstützt.

Zwischen 10 und 14 Uhr können Sie jederzeit starten und laufen oder „walken“ so lange Sie wollen. Jede Runde – eine „Meile“ (1.609 m) –, die Sie zurücklegen, erhöht die Spende und ist somit eine Unterstützung im Kampf gegen Krebs.

Die Plätze sind limitiert – wir freuen uns auf Ihre Anmeldung bis 23.9.2018.

Zur Vorbereitung auf den Lauf bieten wir Ihnen ein kostenloses Training an (siehe Seite 39).

Nähere Informationen zum Lauf

initiative-krebsforschung.meduniwien.ac.at/krebsforschungslauf/

WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG BIS 23. SEPTEMBER 2018

Andrea Feichtinger, T 01 996 80 92, gesellschaft@oeggk.at

SO, 16. DEZ. 2018, AB 15.30 UHR

CHRISTMAS RUN IM WIENER PRATER



Wer ist schneller: Team Christkind oder Team Weihnachtsmann?

Am 16.12.2018 laufen die Teilnehmer des Vienna Christmas Run für jeweils eines dieser Teams 5 km für den guten Zweck – der Erlös kommt dem Sterntalerhof zu Gute – entlang der Prater Hauptallee.

Die relativ kurze Strecke ist auch für weniger geübte Läufer geeignet. Wir laden daher ausdrücklich jeden ein, der Lust und Freude hat, für den guten Zweck Bewegung zu machen, mit uns gemeinsam das Team Christkind zu unterstützen und übernehmen für Sie die Startgebühr! Ebenso bieten wir Ihnen im Vorfeld ein kostenloses Training an (siehe Seite 39). Als zusätzliches Service holen wir auch gerne die Startunterlagen für Sie ab und laden Sie vor Ort in unser Zelt ein.

Die Plätze sind limitiert – wir freuen uns auf Ihre Anmeldung bis 6.12.2018.

Nähere Informationen zum Lauf:

www.christmasrun.at

WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG BIS 6. DEZEMBER 2018

Andrea Feichtinger, T 01 996 80 92, gesellschaft@oeggk.at

WIR BEGLEITEN SIE DURCHS LEBEN

Sie sind noch nicht Mitglied der Österreichischen Gesellschaft vom Goldenen Kreuze?

Bereits für einen geringen Beitrag (Beitragsgebühr einmalig € 25,- und Mitgliedsbeitrag pro Jahr € 40,-) genießen Mitglieder wertvolle Unterstützung und Begünstigungen rund um die Belange ihrer Gesundheit – zum Beispiel:

- ▶ eine attraktive Gruppenversicherung mit allen Vorteilen einer privaten Zusatzversicherung,
- ▶ einen Geburtskostenzuschuss (einkommensabhängig),
- ▶ Zuschüsse auf medizinische Leistungen bei besonders berücksichtigungswürdigen Umständen,
- ▶ Vergünstigungen bis zu 20% beim Bezug von Apothekergütern
- ▶ Vergünstigungen in diversen Wellnesshotels
- ▶ Vergünstigungen bei Bandagisten, Optikern und Fitnessstudios in Wien
- ▶ Ermäßigungen in kulturellen Einrichtungen wie dem Haus der Musik, dem MuTh, dem Thalhof oder auf Konzertkarten des Allegro Vivo Kammermusikfestivals
- ▶ und vieles mehr

WERDEN SIE JETZT MITGLIED!

Nähere Auskünfte erhalten Sie in unserem Generalsekretariat:



**ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT
VOM GOLDENEN KREUZE**

Kärntner Straße 26, 1010 Wien
(Eingang Marco-d'Aviano-Gasse 1)
T (01) 996 80 92
F (01) 996 80 92-99
gesellschaft@oeggk.at
www.oeggk.at