



**ÖSTERREICHISCHE
GESELLSCHAFT VOM
GOLDENEN KREUZE**

**Veranstaltungen
September–Dezember 2019**



ANMELDUNG FÜR SÄMTLICHE VERANSTALTUNGEN

(außer es ist im Programm anders angegeben):

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

KOSTENPFLICHTIGE VERANSTALTUNGEN

für die wir um eine Bezahlung der Kosten vorab ersuchen:
Überweisen Sie bitte den angeführten Betrag unter Angabe
der jeweiligen Zahlungsreferenz auf das ÖGGK-Konto
AT76 3400 0000 0724 5673

VORWORT

Für die Zeit, wenn die Tage wieder kürzer werden und das Wetter nicht immer nach draußen lockt, haben wir wieder ein vielfältiges Veranstaltungsprogramm für Sie zusammengestellt.

Eine Reihe spannender Vorträge beleuchtet Gesundheitsthemen, die nahezu jeden von uns betreffen. Weiters bieten wir sportliche Aktivitäten, wo hoffentlich für viele von Ihnen etwas dabei ist. Und nicht zuletzt stehen einige hoch interessante Kunst- und Kultur-Highlights auf dem Programm.

Ein Gutteil der Veranstaltungen findet in den Räumlichkeiten der Österreichischen Gesellschaft vom Goldenen Kreuze in der Kärntner Straße statt, und wir freuen uns, Sie in diesem Rahmen bei uns begrüßen zu können. Andere führen Sie an die unterschiedlichsten Orte.

Tragen Sie die für Sie interessantesten Programmpunkte in Ihren Kalender ein und sichern Sie Ihre Teilnahme rechtzeitig mit einer Anmeldung!

Mit besten Grüßen



Mag. Erika Sander
Generalsekretärin



Dr. Wilhelm Gloss
Präsident



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.

Audio Guides sind im Preis inkludiert.

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	€ 11,00	€ 9,00
2-mal	€ 19,80	€ 16,20
4-mal	€ 37,40	€ 30,60
7-mal	€ 61,60	€ 50,40

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. Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuze, IBAN AT76 3400 0000 0724 5673.

Bitte geben Sie als Verwendungszweck den Titel der jeweiligen Führung bzw. „Block Verstecktes Wien“ an.

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

GESUNDHEIT – VORTRÄGE & WORKSHOPS

Darm & Gesundheit.....	10
Brustgesundheit.....	17
Guter Schlaf.....	20
Naturkosmetik unter der Lupe.....	25
Altersgerechter Sport für Kinder.....	28
Gute Kommunikation bei Demenz.....	32
Gesundheit beginnt im Kopf.....	37

KUNST UND KULTUR

NÖ Landesausstellung.....	7
Glasscherben Quartett.....	18
Verstecktes Wien: Alte WU und Schubertkirche.....	19
Atelierführung Robert Schaberl.....	24
Festkonzert Musikgymnasium.....	27
Verstecktes Wien: Kaiserliche Wagenburg.....	29
Glasscherben Quartett.....	35
Verstecktes Wien: Deutscher Expressionismus.....	36

BEWEGUNG

Krafttraining.....	6
Business Run.....	8
Wirbelsäulenturnen.....	16
Krebsforschungslauf.....	21
Tao Yoga.....	22
Christmas Run.....	38

KOOPERATIONSPARTNER

Gedächtnistraining meinpflegegeld.at.....	9
Lauftraining Mission Nutrition.....	11
TEM kompakt InstiTEM.....	12
Faszientraining Mission Nutrition.....	14
Schlüssel zu weniger Gewicht AllergoSan.....	15
Herz als Motor des Lebens Mediclass.....	23
Entrepreneur in Stiletto Dr. Kasia Greco.....	26
Zeit für mich Lara-Andrea Vranek.....	30
Entzündungen als Gefahr AllergoSan.....	31
Psychotherapie im Gespräch Lara-Andrea Vranek.....	33
Richtiger Schutz der Augen Mediclass.....	34

MI, 4. SEPTEMBER 2019, 18.30 UHR

KRAFTTRAINING



© MK-Sports

Das funktionelle Training von Maschkan & Kux-Sports basiert auf jahrelanger Erfahrung aus dem Gesundheits- und Leistungssport und verfolgt einen ganzheitlichen Zugang. Dabei wird großer Wert auf ein komplexes Übungsspektrum gelegt, das Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination miteinander verbindet. Durch unterschiedliche Schwierigkeitsstufen kann bei jeder Übung auf das individuelle Leistungsniveau der TeilnehmerInnen eingegangen werden.

Das 60-minütige Training wird von den beiden MK-Sports-Stars **BEATE SCHROTT** (Hürdenläuferin) und **BERNHARD SIEBER** (Rudern) angeleitet. Mitzubringen sind Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch und Getränke.

TERMINE: Von 4. September 2019 bis 4. Dezember 2019 jeden Mittwoch um 18.30 Uhr (außer 18.9. und 6.11.).

KOSTEN: € 132,- | ÖGGK-Mitglieder € 88,-

für 12 Einheiten inkl. Übungsbuch

Zahlungsreferenz für die Überweisung: „**Krafttraining**“

Bitte beachten Sie: Ihre Anmeldung ist verbindlich. Bei Verhinderung ist Ihr Platz übertragbar, eine Kostenrückerstattung ist nicht möglich. Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl werden die Kosten rückerstattet. Gruppengröße: 8–18 Personen.

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

DO, 5. SEPTEMBER 2019, 9.45 UHR

NÖ LANDESAUSSTELLUNG

© Bevk Perovic arhitekti



Unter dem Titel „Welt in Bewegung!“ erwartet die BesucherInnen der NÖ Landesausstellung ein vielseitig inszeniertes Erlebnis im Herzen Wiener Neustadts. An den historischen Ausstellungsorten Kasematten und St. Peter an der Sperr wird eine wahre Entdeckungsreise durch Stadt, Geschichte und Mobilität geboten. Die ÖGGK hat für Sie eine eigene Tour mit individueller Reise organisiert.

PROGRAMM

9.45 Uhr Treffpunkt Militärakademie & Ticketausgabe

10.00–11.00 Uhr Führung Militärakademie

11.45–13.15 Uhr 3-gängiges Mittagsmenü exkl. Getränke im Gasthaus Weidinger

13.30–14.45 Uhr Führung Museum St. Peter an der Sperr

15.30–16.45 Uhr Führung Kasematten

KOSTEN: € 32,- | ÖGGK-Mitglieder: € 26,-

Bitte um verbindliche Anmeldung bis 22. Juli 2019!

Zahlungsreferenz: „NÖ Landesausstellung“

Bitte beachten Sie: Ihre Anmeldung ist verbindlich. Bei Verhinderung ist Ihr Platz übertragbar, eine Kostenrückerstattung ist nicht möglich. Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl werden die Kosten rückerstattet. Gruppengröße: 10-30 Personen.

TREFFPUNKT: Theresianische Militärakademie
Burgplatz 1, 2700 Wiener Neustadt

DO, 5. SEPTEMBER 2019, 18.30 UHR

BUSINESS RUN



Laufen Sie gemeinsam mit uns beim Business Run mit – wir übernehmen für Sie die Startgebühr! Der Business Run ist als Teambewerb angelegt. Jedes Team besteht aus drei Mitgliedern, die jeweils eine Strecke von 4,1 km im Wiener Prater zurücklegen müssen. Der Business Run ist also kein Staffelbewerb. Die Distanz wurde so gewählt, dass sie auch für wenig geübte LäuferInnen einfach zu bewältigen ist. Wir laden daher ausdrücklich jede/n ein mitzumachen, unabhängig von den sportlichen Vorkenntnissen!

Gestartet wird in der Meiereistraße vor dem Ernst Happel Stadion, 1020 Wien. Wir empfehlen mit öffentlichen Verkehrsmitteln anzureisen, da nur wenige Parkplätze zur Verfügung stehen und Staus vorhergesagt werden.

Ab ca. 21.00 Uhr findet im Partybereich eine Siegerehrung statt. Den drei besten Teams jeder Kategorie winken Pokale. Eine Medaille erhält jede/r TeilnehmerIn im Ziel.

Nähere Informationen zum Lauf: www.businessrun.at

WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG BIS 12. AUGUST 2019.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, ein Teil der Plätze ist für Mitglieder der ÖGGK reserviert. Bitte maximal 3 Anmeldungen pro Person (ein Team).

MEIEREISTRASSE VOR DEM ERNST HAPPEL STADION, 1020 WIEN

DI, 10. SEPTEMBER 2019, 17.30 UHR

GEDÄCHTNISTRAINING

© meinpflegegeld.at



Ab dem 25. Lebensjahr nimmt die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns nachweislich ab. Wie der restliche Körper müssen daher auch unsere „grauen Zellen“ auf Trab gehalten werden. Regelmäßiges Gedächtnistraining kann dabei helfen und die geistige Fitness unterstützen.

Eine humorvolle Form des Gedächtnistrainings vermittelt Elisabeth Hahn in ihrer Seminarreihe, die sich an alle Interessierten und Betroffenen wendet. Es werden Lernformen, unterschiedliche Medien, nützliche Literatur und Online-Tools ganzheitlich nähergebracht. Ein konkretes Lerntraining wird zwar nicht durchgeführt, aber es werden auf Wunsch Aufgaben für zu Hause bereitgestellt.

DKGP ELISABETH HAHN ist akademische Gesundheits- und Pflegeberaterin bei meinpflegegeld.at.

TERMINE: Ab 10. September 2019 um 17.30 Uhr, 10 Einheiten mit jeweils einer Stunde Seminardauer.

KOSTEN für 10 Einheiten: € 96,- | ÖGGK-Mitglieder € 76,80
Zahlungsreferenz: „Gedächtnistraining“

Bitte beachten Sie: Ihre Anmeldung ist verbindlich. Bei Verhinderung ist Ihr Platz übertragbar, eine Kostenrückerstattung ist nicht möglich. Gruppengröße: 8-12 Personen. Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl werden die Kosten rückerstattet.

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

DO, 12. SEPTEMBER 2019, 18.30 UHR

DARM & GESUNDHEIT



© Steve Haider

Der Darm wurde als Organ lange Zeit vernachlässigt, dabei bildet er die Grundlage für die Gesundheit. So rückt auch die Ernährung immer mehr ins Zentrum der Aufmerksamkeit und wird zunehmend als Therapieform betrachtet. Doch welche Ernährungsform wirkt positiv auf den Darm? Können gesundheitliche Probleme mit spezifischer Ernährung behandelt werden? Welche Faktoren spielen für Gesundheit und Darm eine Rolle? Und wie wirkt Fasten in diesem Zusammenhang?

All diese Fragen werden im Vortrag „Darm & Gesundheit“ von Dr. Ulrike Göschl, der ärztlichen Leiterin im Kurhaus Marienkron, beantwortet. Marienkron hat 50 Jahre Erfahrung mit den neuesten Erkenntnissen zusammengeführt und in ein ganzheitliches Therapiekonzept gegossen. Nach einer umfassenden Renovierung präsentiert sich das Kurhaus seit Mai 2019 nun rundum erneuert.

DR. ULRIKE GÖSCHL, Allgemeinmedizinerin und Fachärztin für Physikalische Medizin, Kneipp- und Fastenkurärztin mit Fachdiplom Psychosomatik, ist seit vielen Jahren im Kurhaus Marienkron tätig.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

DO, 12. SEPTEMBER 2019, 18.30 UHR

LAUFTRAINING



© jcomp/Freepik

Laufen kann die Muskulatur stärken, die Ausdauer verbessern, einen leichter atmen lassen, entspannen, den Kopf frei machen oder einfach nur ein Grund sein, die Natur zu genießen und an der frischen Luft zu sein. Doch ganz gleich, welche Motivation einen zum Laufen bringt und ob man AnfängerIn, HobbyathletIn oder WiedereinsteigerIn ist – die richtige Technik will gelernt sein.

Deshalb bietet die ÖGGK auch in dieser Laufsaison wieder gemeinsam mit Sport- und Ernährungsberaterin **MARIELLA SCHMID**, MSc, von Mission Nutrition ein kostenloses Trainingsprogramm an.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich – kommen Sie einfach zum Treffpunkt und machen Sie mit! Das Training findet – außer bei sehr schlechtem Wetter (z.B. bei starkem Regen oder Gewitter) – jede Woche statt.

TERMINE: Das Lauftraining startet am 12. September 2019 und geht bis zum Christmas Run am 15. Dezember. Jeweils Donnerstag, 18.30 Uhr im Wiener Prater.

DIE TEILNAHME IST FREI.

TREFFPUNKT: Parkplatz Stadion/Prater Hauptallee
beim Imbiss „Sportler Oase“ (www.sportlerose.at)

FR, 13. SEPTEMBER 2019, 17.00 UHR

TEM KOMPAKT



© Katrin Bruder

Asiatische Heilverfahren haben sich in den letzten Jahrzehnten in Europa etabliert, und viele Menschen wenden sich mit großem Interesse den fernöstlichen Methoden zu. Als eine Art Gegenbewegung wurde nun aber auch die authentische TEM (Traditionelle Europäische Medizin) als Teil der Integrativmedizin wiederentdeckt.

Der Grundlagenkurs TEM kompakt bietet eine eng an den originalen spätantiken und mittelalterlichen Quellen ausgerichtete Einführung gemäß den Standards heutiger Integrativmedizin. Er vermittelt einerseits die theoretischen Grundlagen wie Humoralmedizin, Spiritus-Lehre, Diagnostik und Therapeutik. Andererseits zeigt er Einsatzmöglichkeiten in der heutigen Praxis, und zwar anhand ausgewählter Praxisfelder wie Ernährungslehre, Ordnungstherapie, Phytotherapie sowie manuelle und physikalische Therapie.

Der von **PD DR. KARL-HEINZ STEINMETZ, MAG. PHARM. DR. ANGELIKA PRENTNER** und **DR. MED. MARTIN SPINKA** gestaltete Kurs wendet sich damit an alle Interessierten sowie an ÄrztInnen und VertreterInnen sämtlicher therapeutischen Berufe. Der Abschluss erfolgt mit dem Diplom „Grundlagen der TEM“.

Termine

Modul 1 „Grundlagen der TEM“

Fr, 13. September 2019, 17.00–20.00 Uhr

Sa, 14. September 2019, 9.00–18.00 Uhr

So, 15. September 2019, 9.00–13.30 Uhr

Modul 2 „Bauchzentrum“

Fr, 18. Oktober 2019, 17.00–20.00 Uhr

Sa, 19. Oktober 2019, 9.00–18.00 Uhr

So, 20. Oktober 2019, 9.00–13.30 Uhr

Modul 3 „Herzzentrum“

Fr, 15. November 2019, 17.00–20.00 Uhr

Sa, 16. November 2019, 9.00–18.00 Uhr

So, 17. November 2019, 9.00–13.30 Uhr

Modul 4 „Geistzentrum“

Fr, 10. Jänner 2020, 17.00–20.00 Uhr

Sa, 11. Jänner 2020, 9.00–18.00 Uhr

So, 12. Jänner 2020, 9.00–13.30 Uhr

Kosten

Preis pro Modul: € 300,- Normalpreis,

€ 270,- für Mitglieder

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

Weitere Informationen

www.institem.at



DI, 17. SEPTEMBER 2019, 18.30 UHR
FASZIEN TRAINING



© Fotolia

Faszientraining ist in aller Munde und die dazugehörige schwarze Rolle in jedem Fitnesscenter zu finden. Doch was bewirkt diese „Blackroll“ eigentlich? Und viel wichtiger: Wie ist sie anzuwenden?

Von **MARIELLA SCHMID**, MSc, erfahren Sie zunächst, was Faszien sind und was beim Training sowie beim Kauf einer Rolle zu beachten ist. Dieses theoretische Wissen wird in den weiteren Einheiten angewendet. Üben Sie mit uns und holen Sie sich viele Tipps für das Training zu Hause!

Zum Training bringen Sie bitte bequeme sportliche Bekleidung mit. Rollen und Matten sind vorhanden. Jede/r TeilnehmerIn erhält zusätzlich 20% Rabatt auf eine 60minütige Ernährungsberatung oder eine 30minütige BIA-Messung durch Mariella Schmid.

Nähere Informationen: www.mission-nutrition.at

TERMINE: 17. September bis 22. Oktober 2019.

KOSTEN für 6 Einheiten: € 66,- | ÖGGK-Mitglieder € 44,-
Zahlungsreferenz für die Überweisung: „Faszientraining“

Bitte beachten Sie: Ihre Anmeldung ist verbindlich. Bei Verhinderung ist Ihr Platz übertragbar, eine Kostenrückerstattung ist nicht möglich. Gruppengröße: 4–11 Personen. Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl werden die Kosten rückerstattet.

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

MI, 18. SEPTEMBER 2019, 18.30 UHR

SCHLÜSSEL ZU WENIGER GEWICHT

© Institut AllergoSan



Angesichts der steigenden Zahl übergewichtiger Menschen spielt Abnehmen als gesundheitsfördernde Maßnahme eine große Rolle. Ernährung und Bewegung gelten als Schlüssel für eine nachhaltige Gewichtsreduktion. Forschungsergebnisse zeigen aber auch einen Zusammenhang zwischen der Darmflora und Übergewicht sowie eine Verbindung zu Stoffwechselerkrankungen.

Die Zusammensetzung der Darmflora unterscheidet sich bei übergewichtigen und schlanken Menschen meist deutlich. Typ-2-Diabetiker zeigen darüber hinaus häufig eine gestörte Funktion der Darmbarriere. Für eine Gewichtsreduktion ist deshalb selbst eine radikale Veränderung des Lebensstils meist zu wenig. Spezielle Probiotika können, in Kombination mit ausgewählten Ballaststoffen, helfen. Eine Stärkung der Darmbarriere mittels eines Multispezies-Probiotikums kann zudem diverse Faktoren einer Stoffwechselstörung wie Typ-II-Diabetes verbessern.

Erfahren Sie mehr im Vortrag von **JOHANNES BLAMAUER**, MSc., medizinisch-wissenschaftlicher Berater des Institut **ALLERGOSAN**, im Rahmen der Akademie des Bauchgefühls.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

MI, 25. SEPTEMBER 2019, 16.00 UHR

WIRBELSÄULENTURNEN



© yanalya/freepik

Rückenbeschwerden gelten in Österreich als „Volkskrankheit“. Sie verursachen oft lange, komplizierte Leidensgeschichten und quälen viele. Dabei kann man mit einfachen Mitteln dagegenhalten – indem man aktiv bleibt und die Rückenmuskulatur gezielt trainiert. Denn sie stützt das Rückgrat und verhindert so das Entstehen von Beschwerden.

Allerdings ist eine professionelle Anleitung anzuraten, um nicht Trainingsfehler einzulernen. Trainieren Sie deshalb gemeinsam mit anderen unter der Leitung der diplomierten Physiotherapeutin **MAG. SIGRID BERTAGNOLI**, und halten Sie Ihren Rücken gesund!

TERMINE: 25. September; 2., 9., 16., 23. und 30. Oktober; 6., 13., 20. und 27. November; 4. und 11. Dezember 2019 sowie 8., 15. und 22. Jänner 2020

Kurs 1: jeweils Mittwoch, von 16.00–17.00 Uhr

Kurs 2: jeweils Mittwoch von 17.00–18.00 Uhr

KOSTEN für 15 Einheiten: € 120,- | ÖGGK-Mitglieder € 105,-
Zahlungsreferenz: „Wirbelsäulentraining“

GOLDENES KREUZ PRIVATKLINIK, Turnsaal
der Physikalischen Medizin, Lazarettgasse 16–18, 1090 Wien

DO, 26. SEPTEMBER 2019, 13.00 UHR

BRUSTGESUNDHEIT

© Kurier/Jeff Mangione



Früherkennung kann bei Brustkrebs Leben retten. Neben Mammographie, Ultraschall und der jährlichen Vorsorgeuntersuchung ist die monatliche Selbstuntersuchung der dritte Baustein in der Vorsorge. Wer sein Brustgewebe kennt, kann Auffälligkeiten frühzeitig erkennen. Um das Abtasten der eigenen Brust zu erlernen, hat **DISCOVERING HANDS** die Schulung zur taktilen Selbstuntersuchung entwickelt und setzt dabei den überlegenen Tastsinn sehbehinderter Frauen zur Verbesserung der Tastdiagnostik ein.

Im Workshop „Brustgesundheit“ geben die medizinisch-taktilen Untersucherinnen ihr Wissen weiter.

Erlernen Sie in einer individuellen rund 50minütigen Schulung (im Wert von € 103,-) mit den qualifizierten Expertinnen die Selbstuntersuchung Ihrer Brust. Nach der Schulung erhalten Sie Ihr persönliches Gesundheitsbuch mit allen wichtigen Informationen.

www.discoverings-hands.at

KOSTEN: € 20,- | ÖGGK-Mitglieder € 16,-

SCHULUNGEN: ZWISCHEN 13.00 UND 19.15 UHR
Bitte vereinbaren Sie Ihren individuellen Termin!

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

FR, 27. SEPTEMBER 2019, 15.00 UHR
GLASSCHERBEN QUARTETT



© Glasscherben

In guter Tradition findet auch im Herbst wieder ein Konzert des „Glasscherben Quartetts“ statt – diesmal im Haus Barbara im 23. Wiener Gemeindebezirk. Unter dem Motto „Musik macht munter“ musiziert die Gruppe rund um Sängerin Sandra Bern mit Herzenslust und animiert das Publikum zum Mitsingen.

Die mit charmanter Moderation und witzigen Anekdoten gewürzte Altwiener Vorstadtmusik unterhält aber nicht nur – das Mitsingen der bekannten Melodien trägt auch nachweislich zur Gesundheitsförderung bei. Denn wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass sich aktives Musizieren positiv auf die kognitiven Fähigkeiten der TeilnehmerInnen auswirkt. Deshalb widmet sich die Truppe mit laufenden Veranstaltungen der Pflege der gehobenen Wiener Volksmusik und wendet sich insbesondere an alle, die jung bleiben wollen. Das Repertoire reicht dabei von Schrammel-Liedern über schwungvolle Walzer von Strauß und Lanner bis hin zu reschen Märschen und Polkas von Fahrbach und Zieherer.

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

HAUS BARBARA, Erlaaer Platz 4, 1230 Wien

DI, 1. OKTOBER 2019, 16.30 UHR

ALTE WU UND SCHUBERTKIRCHE

© Lisa Rastl



Die erste Veranstaltung im Herbst aus der Reihe „Verstecktes Wien“ führt in die alte Wirtschaftsuniversität Wien und die nahe gelegene Schubertkirche.

Die alte WU beherbergt in ihren Räumen ein einzigartiges modernes Kunstwerk: die „größte jemals hergestellte Fayence“ von Maïtre Leherb. Der exzentrische Künstler ist einer der eigenwilligsten Vertreter der Wiener Schule des Phantastischen Realismus. Für den Neubau der Wirtschaftsuniversität im Jahr 1982 hat er in zwölfjähriger Arbeit den Zyklus „Die Kontinente“ geschaffen – imaginäre Porträts der Erdteile, bestehend aus mehr als 3500 Keramikplatten.

Anschließend geht es weiter zur Lichtentaler Pfarrkirche, die auch „Schubertkirche“ genannt wird. Nicht ohne Grund – Franz Schubert wurde in diesem Gotteshaus getauft, hier sang er im Chor, spielte die Orgel und komponierte die ersten Messen. Wie an kaum einem anderen Ort ist deshalb der „genius loci“ Franz Schuberts zu spüren.

Die Führung gestaltet **BRIGITTE LINDINGER**.

KOSTEN UND ANMELDEMODALITÄTEN SIEHE SEITE 4.

TREFFPUNKT: Alte Wirtschaftsuniversität
Haupteingang, Augasse 2–6, 1090 Wien

DO, 3. OKTOBER 2019, 18.30 UHR

GUTER SCHLAF – NUR EIN TRAUM?



© Schreiber

Morgens ausgeruht zu erwachen, ist für viele nur ein Traum. Doch wenn es um einen gesunden Lebensstil geht, wird meist nur von ausreichend Bewegung, ausgewogener Ernährung und weniger Stress geredet. Gesunder Schlaf ist kein Thema. Dabei hat sich gesunder Schlaf als eine der wichtigsten Voraussetzungen für unser körperliches und geistiges Wohlbefinden und damit für ein gesundes Leben erwiesen.

Die Hälfte der Bevölkerung klagt über immer wieder auftretende Ein- und Durchschlafprobleme. Viele sind dadurch der täglichen Herausforderung nicht mehr gewachsen. **DR. HARTWIG SCHREIBER**, Gründer der Dr. Schreibers® Akademie für Frauengesundheit, erläutert in seinem Vortrag, wie wichtig erholsamer Schlaf für physische und kognitive Leistungsfähigkeit, für Immunsystem und für Gesundheit im Allgemeinen ist. Weiters stellt er die wichtigsten pflanzlichen und natürlichen Substanzen vor, mit denen man seine Schlafqualität verbessern kann. Und nicht zuletzt erhält man praktische Tipps, wie man mit Eigeninitiative für einen gesunden Schlaf sorgen kann.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

SA, 5. OKTOBER 2019, 10.00 UHR

12. KREBSFORSCHUNGSLAUF

© MedUni Wien/Kovic



„Lauf, so lange du willst! Lauf, so schnell du willst! Lauf, mit wem du willst! Lauf, wie du willst – aber lauf für die Krebsforschung!“ – so das Motto dieser schon eingeführten Initiative.

Das ist auch uns ein Anliegen. Unterstützen Sie mit uns auch heuer die Initiative Krebsforschung der MedUni Wien! Sie tun damit gleich zweimal Gutes: Sie machen Bewegung und leisten einen Beitrag für den guten Zweck.

Die ÖGGK übernimmt für Sie die Start- und Rundenspenden. Mit den Einnahmen werden Forschungen in den Bereichen personalisierte Medizin, molekular gezielte Therapien und Immunonkologie unterstützt.

Zwischen 10.00 und 14.00 Uhr können Sie jederzeit starten und laufen oder „walken“, so lange Sie wollen. Dazwischen können Sie eine Pause einlegen, sich stärken oder plaudern. Jede Runde, also exakt jede Meile (1609m), die Sie zurücklegen, erhöht die Spende und ist somit eine Unterstützung im Kampf gegen Krebs.

Nähere Informationen zum Lauf finden Sie unter: initiative-krebsforschung.meduniwien.ac.at/krebsforschungslauf/

BITTE UM IHRE ANMELDUNG BIS 16. SEPTEMBER 2019.
Plätze begrenzt – ein Teil ist für ÖGGK-Mitglieder reserviert.

ALTES AKH, SPITALGASSE 2, 1090 WIEN

DI, 8. OKTOBER 2019, 16.00 UHR

TAO YOGA



© Fotolia

Im chinesischen Taoismus spielt das Qi, die Lebensenergie, eine zentrale Rolle. Körperübungen und Meditationen haben Ansammlung, Lenkung und Kultivierung des Qis zum Ziel. Tao Yoga entstand vor dem Hintergrund dieser Philosophie und will das Konzept des Qis mit Yogaübungen verbinden. Konkret geht es darum, die nach asiatischer Sichtweise im Menschen wirksamen Energieströme erfahrbar zu machen, sie zu stärken und die bestehenden Blockaden des Energieflusses aufzulösen.

Die von Trainerin **ROSA JÜTTNER** gezeigten Übungen und Meditationen des Tao Yoga fördern die Gesundheit, Vitalität und innere Ruhe. Sie sind einfach und leicht nachvollziehbar und werden im Stehen und Sitzen durchgeführt.

TERMINE: Der Kurs läuft von 8. Oktober bis 26. November 2019 und beinhaltet 8 jeweils einstündige Einheiten. Ein späterer Einstieg ist nach Absprache laufend möglich.

KOSTEN für 8 Einheiten: € 72,- | ÖGGK-Mitglieder € 64,-
 Zahlungsreferenz für die Überweisung: „Tao Yoga“

Bitte beachten Sie: Ihre Anmeldung ist verbindlich. Bei Verhinderung ist Ihr Platz übertragbar, eine Kostenrückerstattung ist nicht möglich.

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

DO, 10. OKTOBER 2019, 18.30 UHR

HERZ ALS MOTOR DES LEBENS

© Ottenschläger



Herz-Kreislaufkrankungen stellen die häufigste Todesursache in der westlichen Welt dar. Übergewicht, hoher Blutdruck und hohe Blutfettwerte sind maßgeblich dafür verantwortlich. Als wichtiger Ansatzpunkt jeder Therapie für ein starkes Herz-Kreislaufsystem gelten die richtige Ernährung und ein gesunder Lebensstil. Doch was gilt es zu beachten? Wie geht man am besten an die Sache heran? Diese und viele weitere Fragen beantwortet die Ernährungswissenschaftlerin Mag. Veronika Ottenschläger in ihrem Vortrag.

Sie bringt einem das „Herz als Motor des Lebens“ nahe und vermittelt alles Wissenswerte über hohen Blutdruck sowie hohe Blutfettwerte. Außerdem gibt die **MEDICLASS**-Expertin Tipps, welche Strategie sich am besten eignet, um diesen Krankheiten vorzubeugen und sie aktiv zu bekämpfen.

MAG. VERONIKA OTTENSCHLÄGER studierte Ernährungswissenschaften an der Universität Wien und absolvierte zusätzlich eine Ausbildung in Traditioneller Chinesischer Diätetik an der Wiener Schule für TCM.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

DI, 15. OKTOBER 2019, 18.30 UHR

ATELIERFÜHRUNG ROBERT SCHABERL



© Schaberl

Gleißende Scheiben, Lichtreflexionen und pulsierende Kreisflächen in unendlichen Farbvariationen. Robert Schaberls konzentrische Abstraktionen entstehen durch die Überlagerung von bis zu 70 Farbschichten auf einem rotierenden Bildträger. Seine Zentralformen erweitern das Spektrum einer Kunst der Wahrnehmung, die gerade auch in der Abweichung von einem Brennpunkt ihre Magie entfaltet: Die farblich changierenden Gemälde, Fotografien und Papierarbeiten verändern je nach Perspektive ihre Erscheinung. Robert Schaberls Ästhetik des Runden ist sinnliche Überwältigung und Schulung der Empfindsamkeit. Tauchen Sie mit uns in die Welt des Robert Schaberl ein – bei einer Führung durch sein Atelier im 3. Wiener Gemeindebezirk.

ROBERT SCHABERL wuchs in der Steiermark auf und studierte Kunst am Mozarteum in Salzburg. Viele seiner frühen Werke entstanden in den USA und in Deutschland. Seit 2002 lebt er in Wien und stellt im In- und Ausland aus.

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

ATELIER ROBERT SCHABERL in 1030 Wien

(genaue Adresse wird bei der Anmeldung bekannt gegeben)

DO, 17. OKTOBER 2019, 18.30 UHR

NATURKOSMETIK UNTER DER LUPE

© Elisabeth Schaidler



Noch nie wurde unsere Haut so intensiv gepflegt wie heute – und noch nie war sie so pflegebedürftig. Die Zahl an Allergien, Neurodermitis und Unverträglichkeiten steigt durch die Verwendung von zu vielen und chemisch hergestellten Kosmetika stetig an.

Was ist die Alternative? Die Schätze der Natur, meint die Kräuter- und Grüne-Kosmetik-Expertin Elisabeth Schaidler von wild.wuchs.Natur. In ihrem Vortrag geht sie auf pflegende, verschönernde und duftende Ingredienzien ein und gibt Auskunft, welche Naturprodukte am besten geeignet sind. Außerdem erhält man Tipps sowie Rezepte für die Herstellung einer naturbelassenen und gesunden Hautpflege für die ganze Familie.

DI ELISABETH SCHAIDER, BED, studierte Agrar- und Pflanzenwissenschaften an der BOKU Wien. Während des Studiums stieg ihr Interesse an „Unkräutern“ und Heilpflanzen, und sie absolvierte die Ausbildung zur zertifizierten Kräuterpädagogin. Ihr Wissen gibt sie bei Workshops und Kräuterwanderungen sowie als Bloggerin weiter.

www.wildwuchsnatur.at

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

DO, 24. OKTOBER 2019, 18.30 UHR
ENTREPRENEUR IN STILETTOS



© Lisa Schandl

Viele Frauen fragen sich: Wieso hören alle auf die Männer? Wann bin ich endlich gut genug? Wie kann ich meinen Wert so kommunizieren, dass alle nach mir „schreien“? Was passiert, wenn ich scheinbar gegen eine Wand laufe?

Coach und Trainerin Dr. Kasia Greco macht klar, wie es dazu kommt und welche Gegenstrategien wirkungsvoll sind. Egal, ob es sich um berufliche oder private Bereiche handelt – jede/r versucht erfolgreich zu sein und ausweglos scheinende Situationen zu lösen. Dabei geht es darum, Durchsetzungskraft zu entwickeln und eigene Ressourcen zu erkennen, zu stärken sowie bewusster einzusetzen, um sich besser zu positionieren und zu vermarkten.

DR. KASIA GRECO, MBA, beeindruckt mit mitreißendem Enthusiasmus und zeigt in ihrem Vortrag Schritt für Schritt, wie Sie wieder in Ihre High Heels schlüpfen, hinausgehen und erfolgreich sein werden. Und sie verspricht, Sie werden die Veranstaltung mit einer veränderten Sichtweise und den richtigen Werkzeugen verlassen, um sich zu befreien.

www.kasiagreco.com

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

DO, 24. OKTOBER 2019, 19.00 UHR

FESTKONZERT MUSIKGYMNASIUM

© Nikolaus Straka



Eine der wichtigsten Erfahrungen im Leben von jungen MusikerInnen ist das kammermusikalische Zusammenspiel. Das Aufeinander-Hören und Aufeinander-Eingehen, das gemeinsame Erspüren des Metrums, die Konzentration aufs eigene Spiel und gleichzeitig die Rücksicht aufs große Ganze – das sind einzigartige Erlebnisse, die für die weitere Karriere prägen. Am Musikgymnasium Wien genießt die Kammermusik deshalb einen großen Stellenwert, was sich im Abschlusskonzert widerspiegelt. Ausgewählte Ensembles gestalten ein abwechslungsreiches Programm und zeigen ihr Können.

Moderiert wird der Abend im Rahmen der Reihe „Heilsame Töne“ von **MAG. NIKOLAUS STRAKA**.

KARTEN: € 25,- | ÖGGK-MITGLIEDER € 20,-
 Bei der ÖGGK und nach Verfügbarkeit an der Abendkassa

BLÖCKE FÜR „HEILSAME TÖNE“
 2 Karten: € 45,- | 4 Karten: € 85,- | 6 Karten: € 120,-
 für Mitglieder: € 36,- | € 68,- | € 96,-
 Die Blöcke sind übertragbar und nicht personengebunden.

BANK AUSTRIA SALON IM ALTEN RATHAUS
 Wipplingerstraße 6–8, 1010 Wien

DO, 31. OKTOBER 2019, 18.30 UHR

SPORT FÜR KINDER



© Veronika Winter

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Kinder haben vielmehr einen natürlichen Bewegungsdrang, dem man Raum geben sollte. Allerdings ist es essentiell, den Nachwuchs im Sinne einer gesunden Entwicklung altersgerecht zu fördern.

Die motorische Entwicklung wird durch Wachstums- und Reifungsprozesse bestimmt. Alter, Entwicklungsstand, individuelle Neigungen und nicht zuletzt die Motivation des einzelnen Kindes sind entscheidend dafür, welche Bewegungsformen passend und sinnvoll sind.

Veronika Winter stellt in ihrem Vortrag die wichtigen Stationen der motorischen Entwicklung von Kindern vor und geht darauf ein, was man im Umgang mit den Kleinen beachten sollte.

Mehr auch auf www.2balance.at

VERONIKA WINTER ist ausgebildete Physiotherapeutin, absolvierte aber auch ein Studium der Tuina-Chinesischen Manualtherapie sowie Fortbildungen in den Bereichen Hatha-Yoga, Biomechanik, Kinesiotaping, cranio-sacrale Osteopathie sowie Kinderyoga.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

DI, 5. NOVEMBER 2019, 15.30 UHR

KAISERLICHE WAGENBURG



© KHM

Die zweite Veranstaltung im Herbst aus der Reihe „Verstecktes Wien“ bietet Einblicke in den Fuhrpark der Habsburger in der Wagenburg in Schönbrunn.

Die Wagenburg in Schönbrunn umfasst den Kernbestand des ehemaligen Fuhrparks des Wiener Hofes. Solange dieser existierte, waren die Wagen in den Gebäuden der Hofstallungen untergebracht, im heutigen Museumsquartier. Nach dem Ende der Monarchie brachte man die erhalten gebliebenen Wagen, Schlitten, Sänften und Tragsessel nach Schönbrunn und stellte sie in der ehemaligen Reitschule neu auf. Auch wenn heute nur mehr ein Bruchteil des Bestandes von 1918 vorhanden ist, vermittelt die Wagenburg mit ihren zahlreichen Hof-Fahrzeugen und Privatwagen des höfischen Adels das mehr als eindrucksvolle Bild einer längst untergegangenen Epoche.

Zu sehen sind sowohl Kutschen berühmter Wiener Fabrikanten („Sattlermeister“) als auch Wagen, die von der „Hof-Sattlerei“ selbst produziert wurden.

Die Führung gestaltet **BRIGITTE LINDINGER**.

KOSTEN UND ANMELDEMODALITÄTEN SIEHE SEITE 4.

TREFFPUNKT: Wagenburg im Schloss Schönbrunn
Eingangsbereich (bei der Kassa), 1130 Wien

DI, 5. NOVEMBER 2019, 17.00 UHR
ZEIT FÜR MICH



© Lara Vranek

„Zeit für mich, Zeit innezuhalten, Zeit meine Bedürfnisse wahrzunehmen und mich mit künstlerischen Materialien auszudrücken.“ Das ist das Motto für die personenzentrierte Gruppenveranstaltung, die von **LARA VRANEK** geleitet wird.

Im Tempo unserer Zeit vergessen wir oft auf das Wahrnehmen unserer eigenen Wünsche. In einem wohlwollenen Klima sollen die Abende Zeit und Raum geben, den eigenen Bedürfnissen nachzuspüren. Mittels Entspannungsübungen und künstlerischen Ausdrucksformen können Ideen und Anliegen Gestalt annehmen. Ein „Anschaulich machen“ oder ein „Verbildlichen“ unserer Gefühle und Befindlichkeiten wird möglich. Neue Einsichten und Erkenntnisse können entstehen und uns dabei unterstützen, so zu leben wie es uns wirklich entspricht.

Termine: Fünf Abende – 5., 19. und 26. November; 3. und 10. Dezember – jeweils 17.00–18.30 Uhr (ohne Pause)

KOSTEN für 5 Einheiten: € 140,- | ÖGGK-Mitglieder € 126,-
Zahlungsreferenz für die Überweisung: „Zeit für mich“

Bitte beachten Sie: Ihre Anmeldung ist verbindlich. Bei Verhinderung ist Ihr Platz übertragbar, eine Kostenrückerstattung ist nicht möglich. Gruppengröße: 4–10 Personen. Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl werden die Kosten rückerstattet.

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

MI, 6. NOVEMBER 2019, 18.30 UHR

ENTZÜNDUNGEN ALS GEFAHR

© Foto Schmelka



Wussten Sie, dass Entzündungen „Nebenkriegsschauplätze“ im Körper hervorrufen können? Tatsächlich haben Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs und Altersdemenz nach neueren Erkenntnissen eine gemeinsame Schnittstelle: Eine Entzündung, die völlig unbemerkt Schaden anrichten kann.

So gibt es deutliche Hinweise darauf, dass ein falsches Essverhalten, Rauchen, die Einnahme von Hormonen oder auch Übergewicht und Bewegungsmangel das Risiko für Entzündungen und damit für diese Krankheiten steigern kann. Inzwischen geht man davon aus, dass entzündliche Prozesse sogar bei Krebserkrankungen eine Rolle spielen. Zellschützenden, „entzündungshemmenden“ Mikronährstoffen und Pflanzenextrakten kommt deshalb besondere Bedeutung zu.

Erfahren Sie mehr im Vortrag von **PROF. DR. MICHAELA DÖLL**, der im Rahmen der **ALLERGOSAN** Akademie des Bauchgefühls stattfindet. Michaela Döll unterrichtet an der TU Braunschweig Vitalstoffmedizin, veröffentlicht Fachartikel sowie Bücher und tritt im TV auf.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

DO, 7. NOVEMBER 2019, 18.30 UHR

GUTE KOMMUNIKATION BEI DEMENZ



© epd/Uschmann

Demenz ist ein immer bedeutender werdendes Thema unserer Gesellschaft. Rund 130.000 Menschen leiden in Österreich an einer Demenz, und diese Menschen verändern sich. Es werden Verluste sichtbar: des Gedächtnisses, der Sprache und der Ausdrucksmöglichkeiten. Die innere Fülle an Gefühlen und Erinnerungen aber bleibt. Für Angehörige ist es oft schwierig und schmerzlich, die Welt des dementiell veränderten Menschen zu erreichen. Gelingende Kommunikation, einfühlsames Verstehen, Humor und gute Abgrenzung sind dabei wichtig.

Seelsorgerin Katharina Schoene zeigt in ihrem Vortrag Wege auf, die eine gelingende und erfüllende Begegnung mit Menschen mit Demenz ermöglichen.

KATHARINA SCHOENE, MM.A., arbeitet als klinische Seelsorgerin im Krankenhaus und in Pflegeeinrichtungen und hat sich auf die Begleitung von Menschen im Alter und mit Demenz spezialisiert. Sie ist zertifizierte Validationsanwenderin nach Feil und Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision.

Nähere Informationen: www.katharina-schoene.com

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

DI, 12. NOVEMBER 2019, 18.00 UHR

PSYCHOTHERAPIE IM GESPRÄCH



© Sylvia Gaul

Psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen, ist noch immer mit Scham besetzt. Nicht nur privater und beruflicher Erfolg ist wichtig. Es muss einem dabei auch gut gehen. Dabei wehrt sich die Seele, wenn grundlegende Bedürfnisse des Menschseins chronisch gelehnet werden. Und dazu hat sie vielfältige Möglichkeiten – psychischer wie somatischer Art.

Über das Thema psychische Gesundheit reflektiert **LARA-ANDREA VRANEK** in einer neuen, von ihr initiierten Veranstaltungsreihe – diesmal mit Psychotherapeutin Sylvia Gaul. Gemeinsam zeigen sie auf, warum es sinnvoll ist, sich Hilfe zu holen, bevor eine psychische oder psychosomatische Erkrankung manifest wird. Die Veranstaltungsreihe wird künftig mit jeweils hochrangigen ExpertInnen unterschiedliche Fachrichtungen, Zugänge und Sichtweisen zum Thema psychische Gesundheit vorstellen.

SYLVIA GAUL ist seit über 30 Jahren in freier Praxis als Personenzentrierte Psychotherapeutin tätig. Seit über 12 Jahren ist sie zudem Lehrtherapeutin in der Sektion Forum des Psychotherapieausbildungsvereins APG.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

DO, 14. NOVEMBER 2019, 18.30 UHR

RICHTIGER SCHUTZ DER AUGEN



© Katemangostar/FreePik

Die Augen sind unser wichtigstes Sinnesorgan. Trotzdem muten wir ihnen regelmäßig viel zu: Schlechtes Licht, Blendungen und Reflexionen am Arbeitsplatz. Intensives Sonnenlicht, ungehinderte UV-Strahlung und Wind in der Freizeit.

Um die Sehfähigkeit möglichst lang und gut zu erhalten sowie Krankheiten wie Makula-Degeneration vorzubeugen, ist es daher wichtig, die Augen richtig zu schützen. **MEDICLASS**-Expertin Sabine Böhmert schildert in ihrem Vortrag alles Wissenswerte über Einflüsse wie die UV-Strahlung. Außerdem informiert sie, wie wichtig es ist, bei der Arbeit die richtige Brille zu tragen, da man Stunden vor dem Computer verbringt. Nicht weniger bedeutend ist das aber auch in der Freizeit, da auch das Lesen am eBook das Auge anstrengt. Sie erläutert, was man beim Kauf einer Brille beachten muss und geht auf den regelmäßigen Besuch beim Augenarzt ein, wo Augendruck und Augenhintergrund kontrolliert werden.

SABINE BÖHMERT ist Optiker- und Kontaktlinsenmeisterin mit 30 Jahren Berufserfahrung.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG

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

FR, 15. NOVEMBER 2019, 15.00 UHR

GLASSCHERBEN QUARTETT

© Glasscherben



Das zweite Herbst-Konzert des „Glasscherben Quartetts“ findet im Westen Wiens, in der Österreichischen Blindenwohlfahrt, statt. Auch hier gilt das Motto „Musik macht munter“, und in bewährter Weise animieren die MusikerInnen das Publikum mitzusingen.

Mit feinem Wienerlied-Gesang lockern die „Glasscherben“ ihr konzertantes Programm auf, wobei die stimmige Symbiose mit der Quartett-Begleitung weit über Heurigenunterhaltung hinausgeht. Die Glasscherben spielen am liebsten in ihrer Quartett- oder Quintettbesetzung, nämlich mit einer oder zwei Violinen, dem „picksiaßen Hölzl“, der Schrammelharmonika und Kontragitarre bzw. Gesang in Personalunion. Ergänzt wird die Darbietung durch eine liebenswert zurückhaltende Conference mit humorvoller Würze. Lernen Sie Sandra Bern, Maria Patera, Heinz Gröbl, Robert Pokorny, Johannes Münzner und Martin Rotter kennen und verbringen Sie einen vergnüglichen Abend!

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

ÖSTERREICHISCHE BLINDENWOHLFAHRT
Baumgartenstraße 69, 1140 Wien

MO, 9. DEZEMBER 2019, 16.30 UHR
DEUTSCHER EXPRESSIONISMUS



© Linda Inconti-Jansen

Die dritte Veranstaltung im Herbst aus der Reihe „Verstecktes Wien“ zeigt die prägendsten Werke des deutschen Expressionismus in einer Ausstellung im Leopold Museum.

Unter den Stilrichtungen des 19. Jahrhunderts war der Expressionismus eine der folgenreichsten Entwicklungen. Die rohe Direktheit und Missachtung ästhetischer Konventionen stieß in Deutschland und Österreich auf Ablehnung. Die Bedeutung für die Entwicklung der modernen Kunst wurde erst spät erkannt und ist heute unumstritten.

Die Psyche der Künstler verlangte damals nach einer neuen Ausdrucksform. Es waren grob vereinfachte, stark kontrastierende Farbflächen, breite Konturlinien sowie der Verzicht auf Naturton und Perspektive. Sie wurden zu Stilmerkmalen expressionistischer Graphik und Malerei – wunderbar zu sehen an den Werken von Emil Nolde, Max Pechstein, Ernst Ludwig Kirchner, Wassily Kandinsky, Marianne von Werefkin, August Macke, Franz Marc, Paula Modersohn-Becker, Paul Klee und anderen.

Die Führung gestaltet **BRIGITTE LINDINGER**.

KOSTEN UND ANMELDEMODALITÄTEN SIEHE SEITE 4.

TREFFPUNKT: Leopold Museum

Eingangsbereich – Museumsplatz 1, 1070 Wien

DO, 12. DEZEMBER 2019, 18.30 UHR

GESUNDHEIT BEGINNT IM KOPF

© Kutschera C & C GmbH



Gedanken und innere Bilder tragen dazu bei, ob wir uns gesund oder krank fühlen. In diesem Vortrag und Kurzworkshop von Maschkan & Kux-Experte Stefan Rosenauer geht es darum, wie wir unsere mentalen Prozesse bewusster dazu einsetzen können, um Wohlbefinden zu erleben, Genesungsprozesse zu unterstützen oder auch um gesund zu bleiben.

Anhand von praktischen Beispielen aus der Kutschera – Resonanz® Methode können Sie erleben, was mentale Prozesse sind und wie Sie diese bewusst wahrnehmen. Sie können so manche Ihrer schlummernden Fähigkeiten aktivieren und mit Hilfe von bewussten Resonanzphänomenen Ziele und Lebensqualität leichter erreichen.

MAG. STEFAN ROSENAUER ist Coach und Mentalcoach von Weltmeistern, Olympiasiegern und Führungskräften. Seit über 15 Jahren forscht und unterrichtet er im Team von Dr. Gundl Kutschera, wie jeder seine besonderen Talente und Fähigkeiten aktiviert, die Möglichkeiten des Gehirns bewusster nutzt und gesund und erfolgreich das Leben gestaltet.

DIE TEILNAHME IST FREI, WIR BITTEN UM IHRE ANMELDUNG**KÄRNTNER STRASSE 26 (MARCO-D'AVIANO-GASSE 1), 1010 WIEN**

SO, 15. DEZEMBER 2019, 15.30 UHR CHRISTMAS RUN



© Katharina Schiftl

Wer ist schneller – Team Christkind oder Team Weihnachtsmann?

Am 15. Dezember 2019 laufen die TeilnehmerInnen des Vienna Christmas Run für jeweils eines dieser Teams 5 km auf der Prater Hauptallee für den guten Zweck. Die gespendeten Erlöse kommen den Kindern im Sterntalerhof zugute.

Die relativ kurze Strecke ist auch für weniger geübte LäuferInnen oder Nordic WalkerInnen geeignet. Wir laden daher ausdrücklich jede/n ein, der Lust und Freude hat, für den guten Zweck Bewegung zu machen, mit uns gemeinsam das Team Christkind zu unterstützen. Wir übernehmen für Sie die Startgebühr, holen als zusätzliches Service die Startunterlagen für Sie ab und laden Sie vor Ort in unser Zelt ein. Außerdem bieten wir Ihnen bis zum Christmas Run ein regelmäßiges Lauftraining – siehe Seite 11.

Nähere Informationen zum Lauf finden Sie unter:
www.christmasrun.at

BITTE UM IHRE ANMELDUNG BIS 6. DEZEMBER 2019.

Plätze begrenzt – maximal drei Anmeldungen pro Person.

WIENER PRATER, 1020 WIEN

UNSERE KOOPERATIONSPARTNER

Dr. Kasia Greco

Dr. Kasia Greco, MBA, nutzt als Kooperationspartnerin unsere Räume für Coaching und Beratung speziell zum Thema Frauen und Beruf. www.kasiagreco.com

InstiTEM

InstiTEM führt an unserem Vereinssitz einen Grundlagenkurs zur Traditionellen Europäischen Medizin durch. www.institem.at

Institut AllergoSan

In Kooperation mit dem Institut AllergoSan veranstalten wir eine Vortragsreihe rund um den Darm, dem Zentrum des Menschen. www.allergosan.at

Mediclass

In Kooperation mit dem Gesundheitsclub Mediclass bieten wir Privatmedizin zum Kassentarif – mit über 60 Fachärzten & Therapeuten. www.oeggk.at/mediclass

meinpflegegeld.at

Elisabeth Hahn berät und unterstützt Sie in Kooperation mit unserem Verein bei Fragen rund ums Thema Pflege. www.meinpflegegeld.at

mission nutrition

Mariella Schmid, MSc hält für uns Seminare zum Thema Bewegung und Ernährung und berät individuell. www.mission-nutrition.at

Shiatsu

Durch die Kooperation mit Brigitte Markl und Alexandra Trafoier können Sie in unseren Räumlichkeiten die entspannende Wirkung von Shiatsu erfahren.

Lara-Andrea Vranek

Lara-Andrea Vranek bietet Psychotherapie zur Förderung seelischer Gesundheit sowie zur Krankheitsprävention und -behandlung an. www.psychotherapieoesterreich.info

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