



**Friederike Reismüller**  
Bürgermeisterin  
Forchtenstein

### Gesundes Dorf Forchtenstein

Seit zehn Jahren ist die Gemeinde Forchtenstein ein „Gesundes Dorf“ - im Jahr 2019 stehen die Veranstaltungen unter dem Motto „Umwelt und Natur“.

### Gesundheit für Körper und Seele

Denn mit Umwelt und Natur in Einklang zu stehen schafft gute Voraussetzungen für ein gesundes und ausgeglichenes Leben. Wir müssen uns aber etwas Zeit dafür nehmen. Und das scheint in der heutigen Zeit immer schwieriger zu werden.

Liebe Forchtensteinerinnen und Forchtensteiner, besuchen Sie die spannenden, informativen und unterhaltsamen Vorträge und Workshops zum Wohle Ihrer Gesundheit!

Es liegt in unseren Händen - schauen wir gemeinsam in eine gesunde Zukunft!

Die anfallenden Kosten werden größtenteils von der Gemeinde Forchtenstein getragen.

Eure Bürgermeisterin  
Friederike Reismüller

### Veranstaltungen 2019

#### Seele und Körper im Einklang mit der Natur

Dr. Georg Weidinger

Arzt für Allgemeinmedizin

25.01.2019, 18:00 Uhr

Ort: Sitzungssaal der Gemeinde

Der Besuch dieses Vortrags ist gratis.

Details im inneren des Folders

#### Waldbaden - Entspannen und Räuchern in der Natur (Workshop)

Mag. Bianca Forstik, MA und Manuela Stricker

05.04.2019, 15:00 – 18:00 Uhr

Anmeldung bis 31.03. unter 0680 14 49 245

Details im inneren des Folders

#### Sommerfest

Gemeinsames Wandern, Flohmarkt, Solar-kochen und mehr!

31.08.2019, Feuerwehrhaus Forchtenau

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist gratis, keine Anmeldung erforderlich. Der Treffpunkt für die Wanderung wird noch bekannt gegeben.

Der Besuch des Festes ist gratis.

#### Erlebniswanderung Natur

Josef Herzog

28.09.2019, 14:00 – 16:00 Uhr

Der Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.

Die Teilnahme an dieser Wanderung ist gratis, keine Anmeldung erforderlich.

Details im inneren des Folders

Unterstützt durch

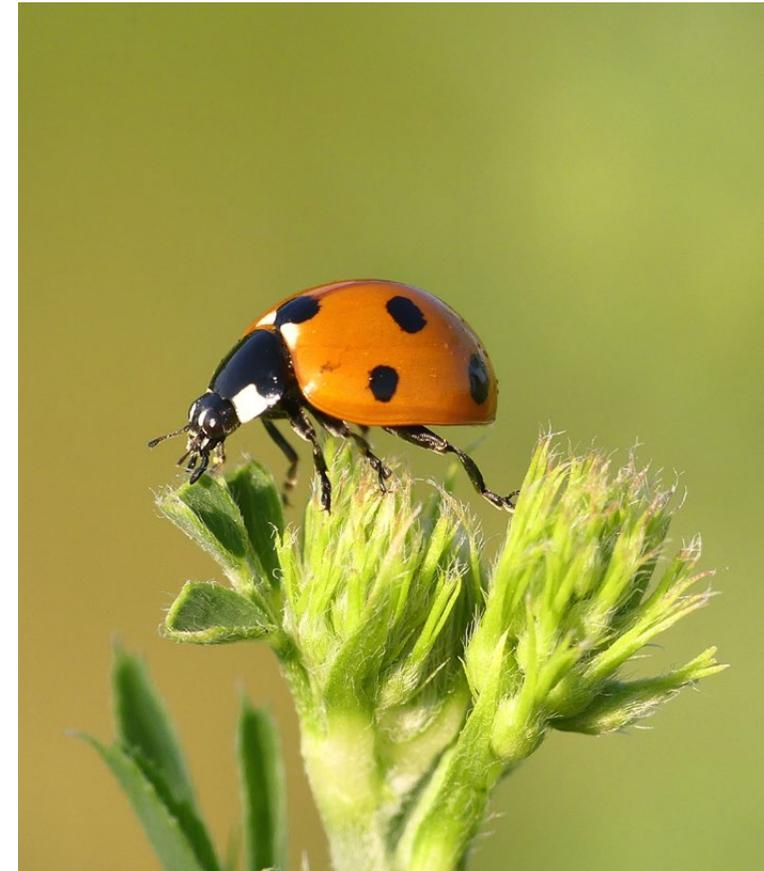


Herausgeber, Verleger und Inhaber: Gemeinde Forchtenstein, Hauptstraße 54, 7212 Forchtenstein | Tel.: 02626 / 63 125 | [www.forchtenstein.at](http://www.forchtenstein.at)  
Layout / Produktion: [Mausblau.at](http://Mausblau.at), [www.mausblau.at](http://www.mausblau.at)



GEMEINDE  
FORCHTENSTEIN

gesundesdorf



# Umwelt und Natur

Gesundes Dorf Forchtenstein

Bewegung / Ernährung / Psychologie

Veranstaltungen 2019

**Dr. Georg Weidinger**  
Arzt für Allgemeinmedizin



### Die Heilung der Mitte

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) bezeichnet man als „Mitte“ den gesamten Verdauungsapparat. Ohne Mitte geht gar nichts im Körper. Viele Störungen und Erkrankungen beginnen genau da, und auch die westliche Medizin kommt mehr und mehr dahinter. Ich sage meinen Patienten immer: Chinesische Medizin ist 80 Prozent Lebensführung, 10 Prozent Akupunktur, 10 Prozent Kräutermedizin.

Und Lebensführung bedeutet die Art, wie wir täglich leben, wie wir in der Früh aufstehen, was wir essen, wie wir uns bewegen, wie wir mit unserer Arbeit umgehen, wie wir mit unseren Mitmenschen umgehen, mit unseren Partnern, mit unseren Kindern, unseren Tieren, woran wir glauben, wovor wir Angst haben, unsere Einstellung zu Krankheit und Tod und wie wir am Abend schlafen gehen.

Diese ein hundert Prozent möchte ich in dem Vortrag vorstellen. Ich lebe mit meiner Familie in Forchtenstein, führe eine Praxis für TCM in Bad Sauerbrunn und gebe mein Wissen über die Chinesische Medizin in Büchern sowie bei der Ausbildung von Ärzten und Laien weiter.

Über Ihr Interesse und Ihr zahlreiches Kommen freue ich mich sehr!

Ihr Dr. Georg Weidinger

**Mag. Bianca Forstik, MA**  
Dipl. Entspannungs- & Achtsamkeitstrainerin



**Manuela Stricker**  
Kräuterpädagogin & Naturvermittlerin

### Waldbaden - Entspannen und Räuchern in der Natur

Passend zu unserem Jahresthema Umwelt & Natur wollen wir uns in diesem Workshop an all diejenigen richten, die sich gerne in der Natur aufhalten um sich zu erholen, zu entspannen und Kraft zu tanken.

Bianca Forstik stellt das Waldbaden vor und macht mit Ihnen Atem- und Entspannungsübungen sowie einen Qui-Gong Glückskreislauf. Manuela Stricker erzählt ihnen etwas über das Ökosystem Wald, ausgewählte Laub- und Nadelbäume und Harze. Wir suchen uns einen schönen Platz in der Natur wo wir mit allen Sinnen das Räuchern im Freien genießen können.

Datum: Freitag 05.04.2019 von 15 – 18 Uhr  
Bitte feste Schuhe und dem Wetter angepasste Kleidung, Jause & Getränk, Sitzunterlage oder Decke mitnehmen.  
Treffpunkt: Hausberggasse 1 (bei der alten Linde)  
Unkostenbeitrag pro Person: 15.- €

Wir freuen uns auf Sie und einen erholsamen Aufenthalt im Wald.

Mag. Bianca Forstik und Manuela Stricker

**Josef Herzog**  
Obmann ÖTK Sektion Rosalia, Buchautor



### Erlebniswanderung Natur

Als Forchtensteiner ist es mir ein Anliegen, Sie anzusprechen, um mit mir durch Bewegung Ihren Körper fit zu halten. Wandern in frischer Luft tut Leib und Seele gut. Man kann den Stress des Alltags durch Beobachtung der Natur und gleichzeitigem finden eines neuen Weges verdrängen.

Eine Wanderung durch Forchtenstein soll uns Unbekanntes näher bringen. Wir kennen vieles im Ausland, nicht aber unsere Heimat! Tolle Wälder, mit Quellen und vielfältiger Flora und Fauna begegnen uns überall.

Meine langjährige Erfahrung in diesem Bereich habe ich durch meine Tätigkeit im ÖTK (Österreichischer Touristenklub) erworben - ich möchte Ihnen anbieten, mit mir gemütlich einen Teil von Forchtenstein zu erkunden.

Ich lade Sie ein, gemeinsam mit mir und anderen am 28.09.2019 die „Erlebniswanderung Natur“ zu machen.

Josef Herzog