

FIVE.
REISEN

&
nana!
GESUND BLEIBEN



VitalTag

Ein Tag voller Gesundheit



Freitag, 27. Oktober 2023 von 14 bis 21.15 Uhr
Innovision Center in 92729 Weiherhammer

UNSERE REFERENTEN STELLEN SICH VOR



DR. MED. GUDRUN GRAF

Fachärztin für Innere Medizin / Neustadt a.d. Waldnaab

Das Hobby zum Beruf machen, das kann sicher nicht jeder von sich behaupten. Die leidenschaftliche, engagierte Ärztin Dr. Gudrun Graf führt eine internistische Facharztpraxis in Neustadt an der Waldnaab.

Aber die Liebe gilt der Notfallmedizin: „**Als Notärztin muss ich in Sekunden über Leben und Tod entscheiden**“. Im Rettungsdienst hat die Medizinerin ihre Berufung gefunden.

VORTRAG 18.15 UHR

„BLICKDIAGNOSEN“ - KEIN HEXENWERK!

Ein Blick sagt mehr als tausend Worte. Der geübte Mediziner erkennt schon beim Anblick eines Patienten, welche Krankheit im Gegenüber schlummert: Sind es die unschönen gelblichen Knoten am Augenrand, die auf eine Fettstoffwechselstörung hinweisen oder die schräge Falte am Ohrläppchen, die auf eine Herzerkrankung hinweist. Die rote faltenlose Gesichtshaut verrät den Diabetiker und die entzündeten Mundwinkel finden sich bei chronisch Magen-Kranken.



KATRIN HÜTTNER

Prä- und Postnataltrainerin / Yogalehrerin / Plößberg

Katrin Hüttner ist examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin. Die Zeit auf der Entbindungsstation mit den Müttern hat sie bestärkt, sich mehr mit dem Thema Frauengesundheit auseinander zu setzen. Dabei spielen sowohl das körperliche - als auch das psychische Wohlbefinden eine große Rolle. Nach verschiedenen klassischen Ausbildungen im prä- und postnatalen Bereich, Beckenboden und Körpermitte hat sie den Yoga-Weg für sich entdeckt und vertieft stetig ihr Wissen.

WORKSHOP 15.00 UHR, RAUM 3, SOKRATES

BUSINESS YOGA - ÜBUNGEN ZUM STRESSABBAU IM ALLTAG

Wer glaubt, Yoga und Arbeitsplatz gehören nicht zusammen, täuscht sich. Wir alle sind in unserem Alltag immer größerem Stress ausgesetzt. Wo soll da noch Zeit für Yoga sein? Aktive kleine Pausen egal ob Zuhause oder im Büro können helfen in eine Routine zu finden und den Stress zu minimieren.

WORKSHOP 18.00 UHR, RAUM 2, ARISTOTELES

FRAUENGESUNDHEIT - BECKENBODEN UND KÖRPERMITTE

Eine starke Mitte in uns ist nicht nur metaphorisch, sondern auch im tatsächlich körperlichen Sinne wichtig. Bauch, Rücken, Beckenboden und Zwerchfellmuskulatur bilden unseren stabilen Kern. Ist die Körpermitte in einem Ungleichgewicht, wirkt sich das auf viele andere Körpersysteme aus. Gezielte Übungen und wichtiges Hintergrundwissen für den Alltag können helfen, uns wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

TICKETS AB SOFORT ERHÄLTlich!

www.okticket.de oder im FIVE.Büro in Weiherhammer & Amberg