



SPIELBERG
Kultur im Zentrum

1. Spielberger Messe
für **Gesundheit, Schönheit
und Wohlbefinden**

FEELIT

- 25 Aussteller
- Vorträge & Kurse
- Behandlungen
- Beratungen

KULTURNEWS

Gesundheit

ist ein unschätzbares Gut.



Sehr geehrte Damen und Herren!

In der Hektik des Alltags, indem wir durch Stress-situationen immer mehr gefordert sind, wird es zusehends schwieriger die Balance für sich selbst zu finden und Körper und Geist in Einklang zu bringen. Zusätzlich haben die langen Phasen der Pandemie uns eine starke Abwehr und einiges an Lebenskraft abverlangt. Das Gesundheitsbewusstsein nimmt immer mehr zu. Wir stellen daher im „Kultur im Zentrum“ ein ganzes Wochenende unter die Themenschwerpunkte Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden.

Über **25 Ausstellerinnen** und **Aussteller** aus den unterschiedlichsten Bereichen stellen diverse Produkte vor, informieren, beraten und kümmern sich mit allerlei Anwendungen um ihr Wohlergehen. Zudem warten auf Sie informative **Fachvorträge** zu den unterschiedlichsten Themen. Vielfältige **Kurse** und spannende **Workshops** laden zum Mitmachen ein.

Natürlich haben wir auch an ein entsprechendes Rahmenprogramm mit **Live-Musik**, **Kinderbetreuung** mit Spieleanimation sowie an ein spannendes **Messegewinnspiel** gedacht. Für das leibliche Wohl wird in unserem Messecafé gesorgt.

Ich freue mich Sie im ‚Kultur im Zentrum‘ begrüßen zu dürfen.

Ihre Kulturamtsleiterin

Mag.ª Désirée Steinwider

Freitag, 18.3.2022
15 bis 21 Uhr

GRÜNER SAAL

16 Uhr
Kurs
Hoop Dance
Hoop R-Evolution,
Mag.ª Katharina Nelböck-Hochstetter

20 Uhr
Entspannung
Vollmond Gongbad
Doris Sorgmann
Klangmassagepraxis

Bitte
Yogamatte,
Decke und Polster
mitbringen!

SEMINARRAUM/THONET BAR

16 Uhr
Vortrag und
Beratung
**Komm in deine
SchöpferInnenkraft
mit der Power des Mondes**
Nora Summer

18 Uhr
Vortrag und
Beratung
Geistiges Heilen – Was ist das?
Wie kann ich es im Alltagsleben
anwenden und was bringt mir das?
Mag. Leopold Kloihofer

ROTTER SAAL

15 – 21 Uhr
Beratung
Dein Blick in die Zukunft
mit Wahrsagerin Ursula Heitzmann
Ursula Heitzmann

19.30 Uhr
Live Musik

UNTERES FOYER

16 Uhr
Spielberger Lauffreff
Start: Haupteingang Kultur im Zentrum
Teilnehmer*innen erhalten einen Smoothie gratis

Eintritt:

Tagesticket: 5 Euro

Wochenendticket: 12 Euro

Kinder und Jugendliche
bis 16 Jahre gratis

Messe Highlights

Samstag, 19.3.2022

10 bis 18 Uhr

GRÜNER SAAL

- 10 Uhr
Kurs **Morgenyoga**
für Anfänger und Fortgeschrittene
Carmen Kreditsch, YOGAMI
Teilnehmer*innen erhalten einen Smoothie gratis
- 14 Uhr
Vortrag **Stressbewältigung**
Mag. Robert Riedl,
Psychotherapeut
- 17 Uhr
Vortrag **Der Jungbrunnen-Effekt:**
Wie 16 Stunden Fasten
Ihr Leben verändert
Mag. P.A. Straubinger

SEMINARRAUM/THONET BAR

- 11 Uhr
Kochshow **Mix und Trix mit Thermomix**
Burgi Leitner und Fleur Schwarz
- 13.30 Uhr
Vortrag und Beratung **Feng Shui für dein Zuhause -**
Lebensfreude und Harmonie durch
die positive Energie von Feng Shui
Ursula Scheidl
- 15 Uhr
Vortrag und Beratung **Wie Du Deine Haut lange schön
und gesund erhältst**
Nicole Scheucher- BeautyUp
- 16 Uhr
Vortrag und Beratung **Gesundheit ist Leben! Omega 3:**
Der Schlüssel zur Gesundheit
Elisabeth Klösch

UNTERES FOYER

- 10-13 Uhr **Spielefest**
betreute Kinderanimation



Sonntag, 20.3.2022

10 bis 17 Uhr

GRÜNER SAAL

- 12 Uhr
Vortrag **Seelische Gesundheit im Alter**
Julia Galler, BA. und DSAⁱⁿ Andrea Freitag,
SOPHA Murau/Murtal
- 13 Uhr
Vortrag **Stark fürs Leben**
Carmen Mürzl, BA. MA.,
GO ON Suizidprävention Steiermark
- 15 Uhr
Vortrag und Beratung **Neue Wege
zur Gesundheit**
mit Puls- und Zungendiagnose
nach TCM
Ishar Jaklitsch

SEMINARRAUM/THONET BAR

- 13 Uhr
Vortrag und Beratung **Hausharmonisierung –**
Wohnen Ängste in deinem Haus,
Mag. Leo nimmt sie raus!
Mag. Leopold Klohofer
- 14 Uhr
Vortrag **Körper in Bewegung -
Training & Therapie**
Lukas Krammer, MA. und
Philipp Eugen, M.Sc.



- 15 Uhr
Vortrag **Waldbaden -** Eintauchen in
die Atmosphäre des Waldes
mit allen Sinnen
Mag. Heidi Liebmingler,
Waldgesundheitstrainerin, Wieserhof

- 16 Uhr
Vortrag **Physikalische Gefäßtherapie -**
Durchblutung bis in die
kleinsten Gefäße
Michael Wohlmüt

Komm in deine Schöpfer*innenkraft mit der Power des Mondes

Der Mond übt schon seit tausenden von Jahren eine enorme Faszination auf die Menschheit aus. Selbstwert-Mentorin Nora Summer beleuchtet die Kraft des Mondes und den Einfluss auf die Gefühlswelt und die dadurch entstehenden Energien zur Selbstentfaltung.

Viele Naturvölker leben bewusst noch immer sehr genau nach dem Mondrhythmus, der als Ratgeber bei Entscheidungen dient und vor allem die Schöpfer*innenkraft betrifft.

Bei diesem Vortrag schickt Nora Summer den Mond durch alle Sternzeichen und erläutert was wir tun können, um die Energie bestmöglich für uns selbst und unsere Schöpfer*innenkraft zu nutzen.

Im Anschluss an den Vortrag gibt es die Möglichkeit sich von der Diplomastrologin den eigenen Geburtsmond errechnen zu lassen, der eine sehr wichtige und starke Wirkkraft auf uns besitzt.

Freitag, 19.03.2022 | 16:00



Nora Summer

Nach der Ausbildung an der Universität für Musik und darstellende Kunst und der Zirkusakademie Wien, spielte Nora Summer in unterschiedlichen Rollen an der Volksoper Wien, dem Burgtheater, Ronacher und am Stadttheater Klagenfurt.

Mit ihrem selbstgeschriebenen Kabarettprogramm „Himmel, Arsch und Tüte – Die chaotische Casting-comedy“ ging sie sogar fünf Jahre auf Österreich-Deutschland Tour.

Als Stuntwoman war sie unter anderem bei „Cop Stories“, „Die Vorstadtweiber“, „Schnell ermittelt“ und „Mission Impossible 5“ zu sehen.

Seit 2009 beschäftigt sie sich intensiv mit der Astrologie und ist sowohl beratend als auch lehrend tätig. Sie bloggt und ist mit ihrer „Digitalen AUDIENZ“ regelmäßig zu verschiedensten Themen in den sozialen Medien zu finden.

2021 veröffentlichte Summer außerdem ihr erstes Buch mit dem Titel „Der steppende Pferdearsch“!

Vollmond Gongbad

Durch den Gong werden wir in unsere tiefsten Ebenen geführt, unser Unterbewusstsein, dort wo ein Loslassen auf allen Ebenen möglich ist. Dort, wo eine Neuordnung entstehen kann, wo Ideen und Visionen geboren werden! Du hörst und spürst die tiefgreifenden Schwingungen und Frequenzen der Therapiegongs, badest in Klängen, die eine reinigende und energetisierende Wirkung haben. Sie sorgen dafür, dass die Lebensenergie in den Meridianen wieder in Fluss kommt. Blockaden und Spannungen dürfen sich lösen. Ein Vollmond ist der stärkste Zeitpunkt, um abzugeben, was dir nicht mehr dient und die körperliche Regeneration einzuleiten, die zum geistigen Wohlbefinden führt.

Freitag, 19.03.2022 | 20:00



DORIS SORGMANN
KLANGMASSAGEPRAXIS



Hoop Dance

Hoop Dance ist ein effektives ganzheitliches Körpertraining bei dem spielerisch alle Muskeln, Gleichgewicht und Ausdauer trainiert werden. Der Hula Hoop kann dabei nicht nur um die Taille gedreht, sondern am ganzen Körper auf vielfältige Weise bewegt werden.

Das Tanzen mit dem Hula Hoop Reifen hat einen positiven Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden und kann dazu beitragen Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen. Das Spiel mit dem Reifen kann bestärken, befreien und heilsame Wirkung entwickeln und das sowohl auf der physischen, psychischen als auch auf der sozialen Ebene.

Wer mit dem Hula Hoop übt, tut etwas Gutes für sich, was viel Freude bereitet und kreative Ausdrucksmöglichkeit bietet.

Freitag, 19.03.2022 | 16:00



Der Jungbrunnen-Effekt

Wie 16 Stunden Fasten Ihr Leben verändert.



Bestsellerautor und Intervallfastentrainer P.A. Straubinger hilft Ihnen mit dem 16-Stunden-Fasten gesünder, „jünger“ und glücklicher zu werden - mit Leichtigkeit.

Seit Jahrtausenden sucht die Menschheit nach dem Jungbrunnen, nach dem Geheimnis eines gesünderen, glücklicheren, kraftvolleren und vitaleren Lebens. Und dann ist die Antwort so einfach.

Über einige Stunden einfach nichts zu essen, fördert nachweislich die Zellverjüngung: Die sogenannte Autophagie sorgt dann für die Selbstreinigung und Regeneration der Zellen – die Forschungen dazu wurden 2016 sogar mit Medizinnobelpreis ausgezeichnet.

Das 16:8-Intervallfasten basiert auf dieser Erkenntnis und ist ganz einfach in den Alltag zu integrieren.

ORF Star und Bestsellerautor P.A. Straubinger erklärt, wie Ihnen das 16 Stunden-Fasten mit Leichtigkeit gelingt und wie Sie dadurch gesünder, „jünger“, schlanker und glücklicher werden.

„Der Jungbrunnen-Effekt“ von P.A. Straubinger wurde 2019 zum erfolgreichsten Sachbuch gekürt.

Samstag, 19..03.2022 | 17:00

Stressbewältigung

Mag. Robert Riedl arbeitet als Psychotherapeut (Systemische Psychotherapie) in eigener Praxis in Graz. Er studierte Erziehungs- und Bildungswissenschaften und schreibt psychotherapeutische Fachbücher und Arbeitsbücher.

Als Buchautor publizierte Riedl unter anderem im Hartmann & Stauffacher Verlag, in der edition a und im Leykam Buchverlag.

In seinem Vortrag wird gezeigt, wie wir selbstregulierende Kräfte (eigene Gedanken, Gefühle und

Verhalten) nutzen und fördern können, um bewusst und hilfreich auf Stress aber auch bei psychischen Belastungen, Aufregung, Anspannung, Druck, Hektik und Nervosität oder Herausforderungen des Lebens einwirken zu können.



Mag. Robert Riedl
Psychotherapeut

Samstag, 19..03.2022 | 14:00



NICOLE SCHEUCHER

Fühl dich schön

3 Tage Beautyprogramm zum Messepreis genießen



CoolLifting

In 5 Minuten zum
jüngeren Aussehen

Das revolutionäre **CoolLifting**-System ermöglicht eine effiziente non-invasive straffende Gesichtsbehandlung. Durch Aktivierung der Blutmikrozirkulation wird die Kollagen- und Elastin-Produktion angeregt. Das Ergebnis ist eine straffe Haut mit einem jüngeren, frischeren Aussehen.

Messeangebot: 75 Euro statt 149 Euro

Hautanalyse

Wissen Sie eigentlich welchen Hauttyp Sie haben? Bei einer kostenlosen Analyse zeigen wir Ihnen verschiedene Möglichkeiten und Behandlungswege, der speziell zu Ihrer Haut passt.

Messeangebot:
kostenlose Analyse und **Beratung** statt 39 Euro

Balancing

Cosmic Lights Tuner

Wir wissen, dass uns ungesunde Schwingungen nicht gut tun und unser inneres Gleichgewicht und unsere innere Schönheit schwächen.

Der **Cosmic Lights Tuner** misst punktgenau, wie viel und welche Frequenzen in den unterschiedlichen Bereichen unseres Körpers fließen.

Resonanzen und Defizite werden sichtbar und können in Folge besprochen und eine Harmonisierung durchgeführt werden.

Messeangebot: 39 Euro statt 59 Euro

Shellac Nägel

Meine Hände
sind meine Visitenkarte

Shellac ist ein Langzeitlack, der wie ein normaler Nagellack aufgetragen wird und unter einer UV oder LED Lampe trocknet. Die perfekten, kratzfreien Nägel sorgen über Wochen für ein gepflegtes Erscheinungsbild. Zudem hält die breite Farbpalette jede Menge Abwechslung bereit.

Als **Messeangebot** testen Sie die Nagellack-Revolution um nur **29 Euro** statt um 47 Euro.

Beauty Up

Schönheitsstudio

by Nicole Scheucher

www.beautyup.at

1. Spielberger Messe
für **Gesundheit, Schönheit
und Wohlbefinden**

FEEL IT

**Freitag bis Sonntag,
18.–20.3.2022**

Kultur im Zentrum, Spielberg

Freitag, 18.3.2022

Öffnungszeiten: 15:00 bis 21:00 Uhr

Samstag, 19.3.2022

Öffnungszeiten: 10:00 bis 18:00 Uhr

Sonntag, 20.3.2022

Öffnungszeiten: 10:00 bis 17:00 Uhr

- Gongbad
- Hoop Dance
- CoolLifting
- Live-Musik
- Smoothie Bar
- Gewinnspiel
- uvm.

KONTAKT:

Stadtgemeinde Spielberg

Kulturamtsleiterin

Mag.^a Désirée Steinwider

0676 847523 - 235

desiree.steinwider@spielberg.at

 **kulturspielberg**



**GROSSES
GEWINN-
SPIEL**



Herausgeber:

Stadtgemeinde Spielberg, Kulturamt, 8724 Spielberg

Organisation und Programmgestaltung:

Mag.^a Désirée Steinwider, Tel.: 0676 84 75 23 - 235, desiree.steinwider@spielberg.at

Fotos: P.A. Straubinger, Mag. Rober Riedl, Nora Summer, Mag.^a Katharina Nelböck-Hochstätter, Stadtgemeinde Spielberg

und Adobe Stock

Hersteller: Layout und Gestaltung: Crearteam Pichler KG, Weißkirchen

Druck: 1. Aichfelder Druck Ges.m.b.H, Hans-List-Straße 6, 8750 Judenburg