

DER TAG DER SELBSTHILFE IM FREIEN ZU IHRER UND UNSERER SICHERHEIT

ÜBER 50 SELBSTHILFEGRUPPEN UND EINRICHTUNGEN AUS
DEM WIENER GESUNDHEITS- UND SOZIALWESEN STELLEN SICH VOR

VORTRÄGE & FREILUFT-WORKSHOPS



TAG DER SELBSTHILFE

WIR HABEN LUFT ZUM ATMEN

SONNTAG, 26. SEPTEMBER 2021 | 10 BIS 17 UHR |
ARKADENHOF DES WIENER RATHAUSES | **EINTRITT FREI**

 Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
Gesundheit Österreich
GmbH ● ● ●

 Geschäftsbereich
Fonds Gesundes
Österreich

**WiG**
WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

 Für die
Stadt Wien

PROGRAMM 26. SEPTEMBER 2021



10:30 UHR Eröffnung

11:00 UHR Atemwegserkrankungen –
erkennen und behandeln

Univ.-Prof. Dr. Marco Idzko, Leiter der
klinischen Abteilung Pulmologie am
Universitätsklinikum AKH Wien

11:45 UHR Workshop: Nordic Walking an der
frischen Luft

Brigitte Weber, Trainerin für
Bewegung und Entspannung

12:45 UHR Bewusstes Atmen als Weg aus dem Stress

Marion Weiser, holistische Körpertherapeutin

13:30 UHR Selbsthilfegruppen stellen sich vor

14:10 UHR Workshop: Atemtechniken zur
Entspannung

Marion Weiser, holistische Körpertherapeutin

15:00 UHR Workshop: Yoga mit Fokus auf
den Atem

Sandra Forstner, Yogalehrerin und
Mentaltrainerin

15:35 UHR Stärkung und Schutz der Lunge

Prim. Priv.-Doz. Dr. Arschang Valipour,
Vorstand der Abteilung für Innere Medizin
und Pneumologie, Klinik Floridsdorf

16:15 UHR Selbsthilfegruppen stellen sich vor

17:00 UHR Verabschiedung

MODERATION: PETRA C. PLICKA

**ZUM MITMACHEN:
Nordic Walking, Yoga,
Atemtechniken zur Entspannung**

Wir sind optimistisch, dass die Veranstaltung wie geplant stattfinden kann. Ausschlaggebend werden die Entwicklung der COVID-19-Situation in den nächsten Wochen und die dann geltenden Verordnungen des Gesundheitsministeriums und der Stadt Wien sein.