



**Gesundheitspark**  
Herz-Jesu Wien

Weil  
*Gesundheit*  
so nahe liegt



**Mein persönliches  
Gesundheitsprogramm**

*Frühjahr 2023*

"Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein."

Voltaire



Sandra Schiesbühl, MSc MPH  
Gesundheitspark-Managerin

Der Gesundheitspark Herz-Jesu Wien ist dein Begleiter für mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Unser Netzwerk aus Expert\*innen unterstützt dich dabei, in Bewegung zu kommen und zu bleiben – denn unsere Angebote bringen Bewegung in dein Leben.

Wir bieten dir im Herbst dein persönliches Gesundheitsprogramm an:

## Vertiefendes Laufscreening

Laufen ist ein Kinderspiel, oder nicht?! Laufsport zählt zu den beliebtesten körperlichen Aktivitäten, dennoch erleiden viele Läufer\*innen überlastungsbedingte Verletzungen. Umso wichtiger ist eine gute Vorbereitung auf die neue Laufsaison. Top-Physio Drei begleitet sich und bietet beim vertiefenden Laufscreening unter anderem einen Beinachsencheck sowie eine Kräftigungstrainingsbesprechung.

**Anmeldung:** [herzjesu@gesundheitspark.at](mailto:herzjesu@gesundheitspark.at)

**Ort:** Top-Physio Drei, Landstraßer Hauptstraße 106/7, 1030 Wien

**Kosten:** € 120,- pro Einheit

## Pilates bei TheraWell

Der Pilateskurs findet in einer kleinen Trainingsgruppe statt. Bei Pilates werden Wirbelsäule, Rücken, Beckenboden und Bauchmuskeln trainiert. Ziel ist ein schmerzfreier, genussvoller Bewegungsalltag. Folgende Pilateskurse mit je 5 Einheiten werden angeboten, Dauer ca. 40-45 Minuten.

**Kurs I:** Donnerstag, 2.-30.3.2023

**Kurs II:** Donnerstag, 13.4.-11.5.2023

**Ort:** Landstraßer Hauptstraße 139/1, 1030 Wien

**Kosten:** € 75,- pro Kurs (zu je 5 Termine)

**Anmeldung:** [herzjesu@gesundheitspark.at](mailto:herzjesu@gesundheitspark.at)

## Shiatsu für Entspannung und Ausgleich

Shiatsu ist eine japanische Gesundheitsmethodik mit Ursprüngen in der traditionellen chinesischen Medizin und der taoistischen Philosophie von Yin & Yang und den 5 Elementen. Schwerpunkte von Shiatsu sind u.a. Entspannung, Regeneration, Resilienz-Stärkung und Ressourcen-Aufbau. Genieße die lösende und belebende Kraft von Shiatsu!

**Kontakt und Anmeldung:** Arno Siegl, [welcome@free-flow-shiatsu.at](mailto:welcome@free-flow-shiatsu.at), T: 0678 1258125

**Ort:** Miesbachgasse 1/2, 1020 Wien

**Kosten:** € 70,- pro Einheit

## Cranio-Sacrale Behandlung

Bei Cranio-Sacral werden Muskeln im Nacken, Rücken und Schulterbereich entspannt. Die Behandlung erfolgt in bequemer Bekleidung. Behandlungsdauer ca. 60 min.

**Kontakt:** Maria Waltner

**Anmeldung:** [office@cranio-moedling.at](mailto:office@cranio-moedling.at), T: 0676 1022561

**Ort:** Wohlfühlraum im Seminar- und Schulungszentrum Hainburger Straße 66, 1030 Wien

**Kosten:** € 110,- pro Einheit

## Akupunktur

Möchtest du mit dem Rauchen aufhören oder Gewicht abnehmen? Wähle begleitend zur Raucherentwöhnung oder Abnehmen ein Akupunktur-Paket über 5-6 Wochen:

- ▶ 1 ausführliche Ordination mit therapeutischem Gespräch, Aufklärung, Körperakupunktur (evtl. alternativ Laser) und Ohrakupunktur mit Dauernadeln (in der Ordination in der Keinergasse 20/2/1, 1030 Wien, Dauer ca. 1 Stunde)
- ▶ 4 Folgesitzungen in ungefähr wöchentlichem Abstand zur Ohrakupunktur mit Dauernadeln (primär im Herz-Jesu Krankenhaus, Baumgasse 20A, Dauer jeweils ca. 15 Minuten)

**Kontakt:** Prim. Dr. Manfred Greher, MBA

**Anmeldung:** [herzjesu@gesundheitspark.at](mailto:herzjesu@gesundheitspark.at)

**Ort:** Ordination in der Keinergasse 20/2/1, 1030 Wien

**Kosten:** Gesamtpreis für Paket inkl. Gesundheitspark-Rabatt (-20%): € 270,-

Anmeldung und  
weitere **Informationen**  
unter  
[www.gesundheitspark.at/herzjesu](http://www.gesundheitspark.at/herzjesu)  
oder  
[herzjesu@gesundheitspark.at](mailto:herzjesu@gesundheitspark.at)

# Body & Mind Workshops

Die Body & Mind Workshops von Angelika Ployer verbinden Yogaübungen mit Reflexion und persönlicher Weiterentwicklung. Jeder Workshop ist in sich abgeschlossen und behandelt ein Thema, dass im Leben wichtig ist: Körperlich, aber auch psychisch.

Hier die Termine & Themen im Überblick:

- ▶ Samstag, 4.3.2023 | Mit Yoga durch den Tag
- ▶ Samstag, 15.4.2023 | Besser schlafen mit Yoga
- ▶ Samstag, 6.5.2023 | Reinigung & Neubeginn
- ▶ Samstag, 3.6.2023 | Flexibilität & Beweglichkeit

Folgende Inhalte erhältst du auch für zu Hause:

- ▶ schriftlich als Zusammenfassung mit Reflexionssheets zum immer-wieder-Nachdenken
- ▶ die Yoga-Sequenz als Audio um die Übungen regelmäßig durchzuführen
- ▶ die Meditation als Audio zum Entspannen zu Hause
- ▶ Zusätzlich bekommst du ein 30minütiges Online-Follow-Up Gespräch, um deine Entwicklung oder wichtige Themen zu besprechen. Den Zeitpunkt legst du fest.

**Kontakt:** Mag. Angelika Ployer

**Anmeldung:** [Body & Mind Workshops - Mag. Angelika Ployer](#)

**Ort:** Auhofstrasse 205, 1130 Wien (U4 & Schnellbahn Hütteldorf)

**Kosten:** € 85,- pro Workshop

