



Gesundheitspark
Herz-Jesu Wien

Weil
Gesundheit
so nahe liegt



**Mein persönliches
Gesundheitsprogramm**

"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 dein persönliches Gesundheitsprogramm an:

Lauftraining Plus

Der Gesundheitspark Herz-Jesu Wien veranstaltet im Herbst ein 10-wöchiges Lauftraining für alle, die Freude am Laufen haben oder diese in sich noch wecken möchten! Mit unserem Laufcoach werden dabei nicht nur die schönsten Laufstrecken Wiens erkundet, sondern auch Aufwärm-, Kräftigungs- und Fitnessübungen durchgeführt. Als „Plus“ bieten unsere Gesundheitspark-Expert*innen unterstützende und regenerierende Leistungen. Inklusive: Laufshirt, kostenloses Gesundheitsangebot zur Wahl, Goodie-Bag der Aeskulap Apotheke und Salzdom-Gutschein vom Aeskulap Vitalzentrum.

Trainingsstart: Mo, 27. September, 10 Einheiten, jeweils montags 16:45-18:15 Uhr

Details: siehe Programm auf www.gesundheitspark.at/herzjesu

Kosten: € 250,- für die gesamte Laufserie

Shiatsu für Entspannung und Ausgleich

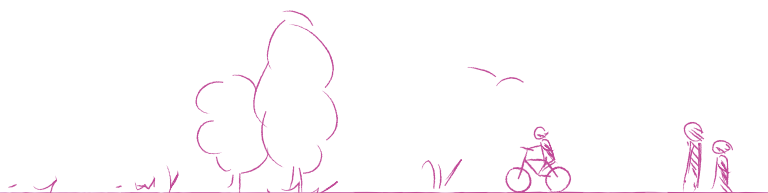
Shiatsu-Massage ist eine achtsame und tiefe Art der Berührung und wirkt sich positiv aus bei Verspannungen, Stress & Burn-Out, Schlafmangel, Verdauungsproblemen, Müdigkeit & Antriebslosigkeit, Kopfschmerzen & Migräne, Ängsten, Stimmungsschwankungen, unspezifischen Schmerzen, Resilienz-Schwäche und auch als Unterstützung zur Raucherentwöhnung. Genieße die lösende und belebende Kraft von Shiatsu!

Kontakt: Arno Siegl, welcome@free-flow-shiatsu.at, T: 0678 1258125

Ort: Miesbachgasse 1/2, 1020 Wien

Kosten: € 60,- pro Einheit

Anmeldung und
weitere Informationen
unter
www.gesundheitspark.at/herzjesu
oder
herzjesu@gesundheitspark.at



Sporttherapie, Massage und Aktiv-Kurse bei Thera-Well

In der Praxis für Therapie und Wellness erhältst du manuelle Behandlungen unterschiedlichster Art – wie etwa Massagen, Lymphdrainagen, Energetik sowie verschiedenste Techniken aus Physiotherapie, Osteopathie, Sport und Entspannung. Ergänzt wird dies durch Aktiv-Kurse und verschiedene Möglichkeiten der Bewegung, wie beispielsweise Pilates oder Yoga.

Kontakt: Thera-Well

Ort: Landstraßer Hauptstraße 139/1, 1030 Wien

Mehr Informationen: www.thera-well.at

Anmeldung: office@thera-well.at, T: 01 7105958

Akupunktur zur Raucherentwöhnung

Möchtest du mit dem Rauchen aufhören? Wir bieten dir begleitend zur Raucherentwöhnung über 5-6 Wochen ein Akupunktur-Paket:

- ▶ 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

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

Kosten: Gesamtpreis für Paket inkl. Gesundheitspark-Rabatt (-20%): € 240,-

Anmeldung: herzjesu@gesundheitspark.at

Cranio-Sacrale Behandlung

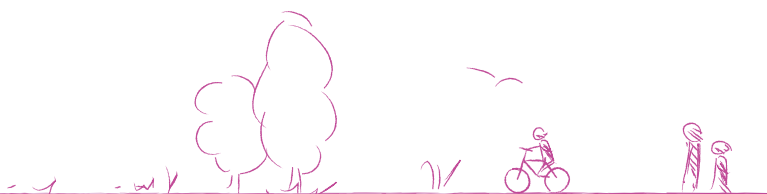
Bei der Cranio-Sacralen Behandlung werden Muskeln im Nacken, Rücken und Schulterbereich entspannt. Behandlungsdauer ca. 60 min.

Kontakt: Maria Waltner

Ort: Therapie- und Beratungsraum Hainburger Straße 66, 1030 Wien

Kosten: € 90,- pro Einheit

Anmeldung: office@cranio-moedling.at, T: 0676 1022561



Webinar-Reihe zur "Stärkung des psychischen Immunsystems"

Beraterin Angelika Ployer bietet eine Webinar-Reihe zur „Stärkung des psychischen Immunsystems“ an. Sie lernen in den Zoom-Terminen, die einzeln oder als Webinar-Reihe besucht werden können, leicht umsetzbare Übungen für den Alltag.

Online-Termine Start jeweils 19 Uhr

07.10. | Stressreduktion im Alltag

18.11. | Neue Ziele setzen

21.10. | Erholsam schlafen – Energie gewinnen

02.12. | Meditation & Achtsamkeit im Alltag

04.11. | Entspannt durch Veränderungen

Kosten: € 10,- pro Einheit

Anmeldung: herzjesu@gesundheitspark.at

Workshops zu "Zentriert-sein in unruhigen Zeiten"

Gerade in aufwühlenden Zeiten ist es wichtig, die eigene Mitte zu finden. Pflegepädagogin Gabriele Wiederkehr nimmt sich mit der Workshop-Serie „Zentriert-sein in unruhigen Zeiten“ der Stärkung der eigenen Gesundheitskompetenz, Resilienz und des Stressmanagements sowie dem Umgang mit Ängsten und Coping-Strategien an. Theoretische Inputs werden mit praktischen Übungen aus Qi Gong, Meditation und Atemübungen kombiniert. Teilnahme an einzelnen Workshops oder der gesamten Serie möglich.

Termine: 21. September und 5. Oktober, jeweils 18:00-19:30 Uhr

Ort: Schulungs- und Beratungszentrum Hainburger Straße 66, 1030 Wien

Kosten: € 15,- pro Einheit

Anmeldung: herzjesu@gesundheitspark.at

Qi-Gong

Die einfachen Übungen der YiXue Lehre stärken Gesundheit, Bewusstsein und Selbstentfaltung eines jeden Übenden. Regelmäßiges Praktizieren von Meditation und sanften Energieübungen helfen den Körper durchlässig und leicht wie das eines Kindes zu halten. Eine Anmeldung für alle drei oder einzelne Termine ist möglich.

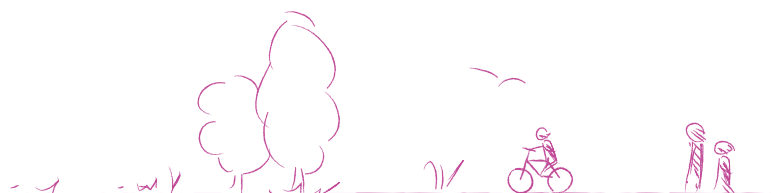
Kontakt: Gabriele Wiederkehr

Ort: Schulungs- und Beratungszentrum Hainburger Straße 66, 1030 Wien

Termine: 23.09.2021, 28.10.2021 und 25.11.2021 jeweils 19:00-20:30 Uhr

Kosten: € 15,- pro Einheit

Anmeldung: herzjesu@gesundheitspark.at





Gesundheitspark
Herz-Jesu Wien

Gesundheitspark Herz-Jesu Wien

Baumgasse 20A
1030 Wien

Anmeldung und weitere
Informationen unter
www.gesundheitspark.at/herzjesu oder
herzjesu@gesundheitspark.at



Gesundheitsparks
Eine gesunde Idee
der Vinzenz Gruppe.