

Gesundheit  
kommt von Herzen.



Herz-Jesu  
Krankenhaus Wien

# Infoabend

## „Körper und Geist im Einklang: Tipps für eine optimale ganzheitliche Entspannung“

Schulungs- und Beratungszentrum  
des Gesundheitsparks Herz-Jesu Wien  
Hainburger Straße 66, 1030 Wien  
Eintritt frei



Donnerstag, 23. September 2021, 17 – 18.30 Uhr

# Körper und Geist im Einklang: Tipps für eine optimale ganzheitliche Entspannung

Donnerstag, 23. September 2021, 17 – 18.30 Uhr

Ihre Vortragenden:



**Emanuel Ertler**  
Sporttherapeut

Sehr geehrte Damen und Herren,

Sie kennen das Gefühl verspannt, überspannt oder unter Druck zu sein nur allzu gut?

Sporttherapeut und Gründer von Thera-Well, Emanuel Ertler, und Shiatsu Praktiker und ehemaliger Leistungssportler, Arno Siegl, bieten Ihnen als Mitglieder des Gesundheitsparks Herz-Jesu Wien Informationen und praktische Tipps rund um das Thema Spannung und Entspannung. Seien Sie positiv gespannt auf die Antworten zu folgenden Fragen: Was ist Spannung oder Stress? Was passiert dabei in unserem Körper? Wann schaden oder helfen wir uns damit? Was will uns der Körper sagen? Welche Warnzeichen können wir frühzeitig erkennen? Was haben Gedanken und Gefühle damit zu tun? Wie kommen wir von Über-Spannung in Entspannung?

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



**Mag. Arno Siegl**  
Shiatsu Praktiker

## Vorschau

**Herz-Jesu Gesundheitsreihe 2021 –  
Bleiben Sie mit uns gesund.**

**Dienstag, 16. November 2021**

Vorsorge erleichtert das Leben:  
Pflegeabhängigkeit, Sturz, Ernährung

Leitung:

Akad. Gepr. PDL Brigitte Lagler, MSc  
Pflegedirektorin

Vortrag:

Interdisziplinäres Team aus dem  
Herz-Jesu Krankenhaus

Jeweils um 17 Uhr im Schulungs- und Beratungszentrum  
des Gesundheitsparks Herz-Jesu Wien, Hainburger Straße 66  
1030 Wien.

Herz Jesu Krankenhaus GmbH  
Baumgasse 20A • 1030 Wien

Ein Unternehmen der  
[www.vinzenzgruppe.at](http://www.vinzenzgruppe.at)



Wir bitten  
Sie um Anmeldung  
bis 15. September 2021 auf  
[www.kh-herzjesu.at](http://www.kh-herzjesu.at)  
unter Gesundheitsreihe  
oder per Telefon  
**+43 1 7122684-8311**