

## Marzo

### OCCHIO AL COMPUTER! – Salute allo schermo

Workshop in lingua italiana

Venerdì 18.03.2011 – ore 20:00 – 22:00

Il lavoro al computer può mettere a dura prova i nostri occhi: arrossamento, bruciore, senso di stanchezza e mal di testa sono solo alcuni dei sintomi più ricorrenti per chi passa diverse ore alla settimana davanti al monitor. Durante la conferenza si parlerà di affaticamento visivo da computer e degli accorgimenti per evitare alcuni effetti fastidiosi. Verranno dati consigli pratici e si potranno imparare esercizi mirati a rilassare e rigenerare gli occhi.

Relatrice:

**Barbara Brugger**, Bolzano/Bremen (D) – specialista per la sicurezza sul lavoro, dal 2002 titolare di “ecovital – Gesund am Bildschirm”, dal 2007 direttrice dell’associazione “Gesundes Sehen”.

### BONES FOR LIFE® – Il movimento come risposta all’osteoporosi

Workshop in lingua italiana

Mercoledì 30.03.2011 – ore 20:00 – 22:00

Bones for Life è un programma che si ispira ai principi del metodo Feldenkrais ed è volto a recuperare il potenziale motorio. Attraverso movimenti fluenti e leggeri, inseriti in esercizi semplici e naturali come camminare, rimanere in piedi, correre, saltare o sdraiarsi, è possibile migliorare l’equilibrio, distribuire in maniera corretta il carico dei pesi sul corpo e incrementare la resistenza del tessuto osseo. Un movimento elastico e pieno di forza trasmette maggiore stabilità e migliora la velocità di reazione. Un movimento dinamico, che fluisce attraverso l’asse corporeo, trasmette gioia e diminuisce il rischio di rottura delle ossa.

Bones for Life è la chiave per una buona postura per persone di ogni età.

Relatore:

**Guido Moser**, Bolzano - insegnante Feldenkrais, trainer Bones for Life, consulente terapeutico.

## Aprile 2011

### SHIATSU – tecniche di manipolazione per il riequilibrio energetico dell’organismo

Workshop in lingua italiana e tedesca; numero limitato di partecipanti, prenotazione obbligatoria

Mercoledì 13.04.2011 – ore 20:00 – 22:00

“Lo Shiatsu è il tocco della madre che abbraccia il proprio bambino” recita un vecchio maestro giapponese. Si tratta dunque di una tecnica di massaggio dolce e delicata che aiuta l’energia insita in ogni essere umano a circolare fluidamente lungo i “meridiani”, canali energetici del corpo che presiedono a specifiche funzioni psicologiche, emotive, mentali e spirituali. Durante il workshop si impareranno esercizi rilassanti e vivificanti da eseguire singolarmente o in coppia, che potranno essere ripetuti regolarmente anche a casa. Si prega di indossare abiti comodi (per esempio una tuta da ginnastica) e di portare una coperta e un cuscino.

Relatrice:

**Waltraud Klapfer**, Bressanone - pedagoga, formazione Shiatsu a Monaco e Milano presso l’Istituto Europeo Shiatsu.

## Maggio 2011

### QUANDO LA SCHIENA NON PERDONA

Workshop in lingua italiana; numero limitato di partecipanti, prenotazione obbligatoria

Mercoledì 11.05.2011 ore 20:00 – 22:00

Chi di noi non ha mai sofferto almeno una volta nella vita di dolori cervicali o mal di schiena? Si tratta purtroppo di fenomeni comuni e sempre più diffusi. Il seminario esporrà i principi teorici per una migliore comprensione del problema e presenterà alcuni esercizi pratici per prevenirne i disturbi. È preferibile indossare abiti comodi o una tuta sportiva.

Relatrice:

**Dr. Eva Maria Gasser**, Bolzano – fisioterapista, Scuola Provinciale Superiore di Sanità “Claudiana”.

### DEPURAZIONE PRIMAVERILE - con succhi, infusi e decotti alle erbe

Workshop in lingua italiana e tedesca

Giovedì 19.05.2011 – ore 20:00 – 22:00

Dopo il riposo invernale anche il nostro corpo, come qualsiasi forma di vita, sente la necessità di rimettersi in moto e riscoprire energie vitali dimenticate.

“Tutto rinasce”, la natura germoglia per godere della luce primaverile, incluse le erbe ricche di minerali, che possono aiutare il nostro corpo a disintossicarsi dalle riserve in esubero. Durante la serata si parlerà di bevande alle erbe di antica tradizione adatte per una depurazione rigenerativa primaverile e della loro preparazione.

Relatrice:

**Judith Wieser**, Bressanone – droghiera, erborista ed esperta di alimentazione.

### ERBE DI CASA NOSTRA - corso di cucina con menù primaverile

Corso di cucina in lingua italiana e tedesca; numero limitato di partecipanti, prenotazione obbligatoria

Giovedì 26.05.2011 – ore 18:30 – 22:00

Le “erbacce”, tanto disprezzate in passato, vengono finalmente riscoperte nella cucina moderna. Sono saporite, trasmettono energia, prevengono i dolori e completano il nostro piano alimentare giornaliero. Durante la serata si potranno scoprire ricette alle erbe poco conosciute, seguendo la loro preparazione passo a passo fino all’assaggio finale.

Relatrici:

**Judith Wieser**, Bressanone – droghiera, erborista ed esperta di alimentazione

**Iren Kofler**, Bressanone – giornalista

### Passeggiata del benessere

Sabato 28.05.2011 – ore 14:00 – 17:00

Numero limitato di partecipanti, prenotazione obbligatoria

Durante una passeggiata immersa nella natura ci dedicheremo ai 4 elementi Fuoco, Acqua, Aria e Terra e sperimenteremo diversi esercizi pratici per il nostro benessere. Sulla base dell’insegnamento di Sebastian Kneipp, questa escursione contribuirà alla distensione di anima, corpo e mente, rilassandoci e distogliendoci dalla pressione degli impegni quotidiani.

Punto di ritrovo: Funivia del Renon, stazione a valle (Bolzano), ore 14:00.

Grado di difficoltà della passeggiata: facile - durata: ca. 1,5 ore.

Escursione guidata in italiano e tedesco.

Relatrice:

**Hildegard Kreiter**, Appiano – guida escursionistica, referente Sebastian Kneipp.

# salute olistica

# eco library

**EURAC**  
research

ECO library EURAC

*Veranstaltungsreihe zum Thema  
ganzheitliche Gesundheit /  
Serie di incontri sul tema salute olistica*

#### Kontakt / Contatto:

ECO library EURAC  
Drususallee – Viale Druso 1  
39100 Bozen, Bolzano  
www.eurac.edu

Info:

Gerlinde Schmiedhofer  
T +39 0471 055 063  
eco-library@eurac.edu

Zusätzlich zu den Vorträgen und Seminaren werden ab 4. März bis Juni jeweils am Freitag ab 13.30 Uhr **Massagen** und **Ayurvedische Ölmassagen** angeboten.  
**Renate Hillebrand**, Brixen – Medizinische Masseurin für Klassische-, Entspannungs- und Reflexzonenmassage sowie Lymphdrainage  
Anmeldung erforderlich unter 0471 – 055 063 oder eco-library@eurac.edu

Oltre agli incontri informativi, dal 4 marzo a giugno, venerdì alle 13.30 verranno offerti **massaggi** e **massaggi ayurvedici**.  
**Renate Hillebrand**, Bressanone – massaggiatrice professionale specializzata in massaggio classico e rilassante, riflessologia plantare e drenaggio linfatico.  
Per prenotazioni: tel. 0471 – 055 063 o eco-library@eurac.edu



**Gesundheitswochen**  
März – Mai 2011  
**Le settimane della salute**  
Marzo – Maggio 2011

## März

### Halt dich fit und kneipp mit – die 5 Säulen der Gesundheit nach Sebastian Kneipp

Vortrag in deutscher Sprache  
Donnerstag 03.03.2011 / 20:00 – 22:00 Uhr

Kneippen ist mehr als kalte Wasseranwendungen. Es ist eine Philosophie, die alle Lebensbereiche mit einbezieht. Was genau und wie täglich mit relativ geringem Aufwand ganzheitliche Gesundheitspflege betrieben werden kann, soll dieser Mitmach-Vortrag anschaulich vermitteln.  
Die Referentinnen geben dabei viele Tipps aus ihrem Buch: „Kursbuch Kneipp der moderne Familienratgeber für Wasseranwendungen, Ernährung & Bewegung, Kräuterheilkunde und Lebenshilfe“

Referentinnen:

**Hildegard Kreiter**, Eppan – ausgebildete Kneipp-Gesundheitstrainerin, Kräuterexpertin sowie Garten-, Natur- und Landschaftsführerin  
**Helene Roschatt**, Bozen – ausgebildete Kneipp-Gesundheitstrainerin, Pädagogin, Wellnesstrainerin

### Vitales Sehen am Bildschirm - damit die Arbeit am PC nicht ins Auge geht

Workshop in deutscher Sprache  
Dienstag 15.03.2011 / 20:00 – 22:00 Uhr

Dauerhafte Bildschirmarbeit bedeutet eine hohe Anforderung an die Augen: müde, trocken, brennende Augen bis hin zu Kopfschmerzen sind keine Seltenheit. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie es zur Überlastung der Augen bei der Bildschirmarbeit kommt. Mit dem richtigen Verhalten und gezieltem Kurztraining können Sie am Computer wieder beschwerdefrei sehen. Sie lernen praxisorientierte Tipps und ein paar Übungen zur Entspannung und Vitalisierung der Augen kennen. So können Sie selbst etwas für die Gesundheit Ihrer Augen tun.

Referentin:

**Barbara Brugger**, Bozen/Bremen (D) – Sehtainerin und Fachkraft für Arbeitssicherheit, seit 2002 Geschäftsinhaberin von „ecovital – Gesund am Bildschirm“, seit 2007 Direktorin des Vereins „Gesundes Sehen“

### Mentale Fitness – Schatzkiste Gehirn

Vortrag in deutscher Sprache  
Donnerstag 24.03.2011 / 20:00 – 22:00 Uhr

Haben Sie Gedächtnislücken, Konzentrationsprobleme oder Schwierigkeiten im Umschalten von einer Aufgabe zur anderen? Sind Sie manchmal vergesslich? Fehlen Ihnen oft die Worte? Haben Sie mehr Krankheitstage als früher? Wie geht es Ihrem Namensgedächtnis? Erleben Sie mehr Stress?

In unserer schnelllebigen, reizüberfluteten Zeit braucht es neue Strategien, um alle Aufgaben zu bewältigen. Der Vortrag zeigt Zusammenhänge auf und gibt konkrete Tipps für den Alltag.

Referentin:

**Dr. Petra Gamper**, Meran - Ausbildung u.a. zur powerbrain-Trainerin, Institut für angewandte Mentalstrategien, München; Referententätigkeit als geprüfte Kommunikationstrainerin des Europäischen Aus- und Fortbildungsinstitutes für Kommunikation, Salzburg (in Schulen, in Weiterbildungskursen, bei Verbänden, in privaten Unternehmen, Gemeinden)

### BONES FOR LIFE® – Intelligenz der Bewegung für Kompetenz und Selbstvertrauen - die Antwort auf Osteoporose

Workshop in deutscher Sprache  
Donnerstag 31.03.2011 / 20:00 – 22:00 Uhr

Bones for Life ist der Schlüssel für eine gute Haltung für Menschen jeden Alters: fließende, leichte Bewegung, gute Balance und Ausgleich bei belastender Arbeitshaltung mit gleichzeitiger Stärkung der Knochen – ein körperbezogenes Lernen nach der Feldenkraismethode zum Wiedererlangen des Bewegungspotentials. Durch bewusste, aufmerksame dynamische Bewegungen, eingebettet in natürliche Abläufe wie Gehen, Stehen, Laufen, Hüpfen oder Liegen, wird die optimale Ausrichtung des Skeletts zum zentralen Thema. Hinzu kommt auch rhythmischer, pulsierender Druck, der die Knochen stärkt.

Wichtig ist immer wieder die Frage: „Was kann ich konkret vom Gelernten in meinen Alltag einbauen?“ Kraftvolle, elastische Bewegung gibt Vertrauen in die eigene Standfestigkeit und verbessert die Reaktionsschnelligkeit. Zudem bringt dynamische Bewegung, die durch die Körperachse fließt, Freude hervor und verringert das Risiko von Knochenbrüchen.

Referent:

**Guido Moser**, Bozen – Sportlehrer, ausgebildeter Feldenkraislehrer, Ausbilder für „Bones for Life“, Lebensberater

## April

### Frühjahrsputz für Körper und Seele – mit Kräutern entgiften, entslacken, loslassen

Vortrag in deutscher Sprache  
Donnerstag 07.04.2011 / 20:00 -22:00 Uhr

Jahrtausende lang hat sich der Brauch bewährt, im Frühjahr den Organismus zu reinigen, um Gesundheit und Vitalität zu erhalten und das Leben zu verlängern. Mehr denn je sind wir Belastungen durch Lebensstil, Umwelt und Ernährung ausgesetzt.

Brennessel, Gundermann, Löwenzahn und viele andere Kräuter haben die Kraft, die in unserem Organismus angesammelten Schadstoffe zu binden und unschädlich zu machen.

Inhalt: Wege der Entgiftung, bewährte Teemischungen, Begleitmaßnahmen wie Massagen, Bäder, zahlreiche Rezepte, gemeinsame Zubereitung eines entslackenden Massagebalsams.

Referentin:

**Dora Somvi**, Lana - Ausbildung in Heilkräuterkunde und Phytotherapie, Kräuteranbau und Verarbeitung, Wanderführerin

### SHIATSU - die Kunst der achtsamen Berührung

Workshop in deutscher und italienischer Sprache; begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldung erforderlich  
Mittwoch 13.04.2011 / 20:00 – 22:00 Uhr

Shiatsu ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode, die der traditionellen fernöstlichen Philosophie und chinesischen Medizin entstammt. Mit sanftem, tiefwirkendem Druck der Hände, Daumen, Ellbogen oder Knie regt Shiatsu den Energiefluss an, löst Blockaden und führt zu Wohlgefühl, Ruhe, Zentriertheit und einem verfeinerten Körpergefühl. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und lassen häufig Beschwerden verschwinden, die unser Alltagsleben belasten. In diesem Abendworkshop werden wir entspannen und belebende Einzel- und Partnerübungen kennen lernen, die auch zu Hause regelmäßig ausgeführt werden können. Dazu brauchen wir bequeme Kleidung (Trainingsanzug), eine Decke und ein Kissen.

Referentin:

**Waldtraud Klapfer**, Brixen - Pädagogin, Shiatsu-Ausbildung in München und Mailand am Europäischen Shiatsu-Institut

### PILATES – Bewegung und Entspannung durch ganzheitliches Körpertraining

Workshop in deutscher Sprache; begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldung erforderlich, bequeme Kleidung (Trainingsanzug)  
Donnerstag 28.04.2011 / 20:00 – 22:00 Uhr

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das zur Verbesserung der Körperhaltung durch Kraft, Koordination und Beweglichkeit führt. Sie entwickeln ein starkes stabiles Körperzentrum durch die Kräftigung der tiefliegenden Rumpf-Muskulatur. Fließende, langsam ausgeführte Übungen und eine bewusste Atmung verbessern ihr Körpergefühl und entspannen den Geist. Die Referentin wird Wege aufzeigen, wie Sie durch einen bewussten Umgang mit dem eigenen Körper Wohlbefinden und Lebensfreude steigern können und die dafür notwendigen Techniken und Strategien vermitteln, um körperliche und geistige Fitness zu erlangen, sie auszubauen und langfristig zu erhalten.

Referentin:

**Marie Lassen Mur**, Vahrn – Wellnesstrainerin und Vitalmasseurin

## Mai

### Traditionelle Heilkunst und Volksmedizin in Europa

Vortrag + Workshop in deutscher Sprache  
Mittwoch 04.05.2011 + Donnerstag 05.05.2011 / 20:00 – 22:00 Uhr

„Die wahre Tradition ist nicht Zeuge einer abgeschlossenen Vergangenheit, sondern einer lebendigen Kraft, welche die Gegenwart anregt und in die Zukunft weist.“

Die traditionelle Medizin Europas hatte und hat ihren Ursprung in der einfachen Formulierung: „Mensch, erkenne dich selbst!“ Verfehlt der Mensch seine Bestimmung, führt ihn der traditionelle Mediziner wieder in seine eigene Mitte, aus der ihn die Krankheit gerissen hat. Ziel jeder Behandlung war die Hinführung zur Selbstverantwortung und Erkenntnis. Die Wege waren sehr unterschiedlich, haben jedoch immer dasselbe Ziel: Mensch, erkenne dich selbst! Heilung wird durch eine geistig-seelisch-körperliche Umschaltung herbeigeführt (nach Paracelsus). Die Natur heilt oftmals mit ganz einfachen Mitteln – mit Heilkräutern, mit Erde, mit Wasser, mit Licht und Sonne und immer mit einer gehörigen Portion Willenskraft, Humor und gesundem Hausverstand.

Als Heilpraktiker mit naturphilosophischer Grundausbildung versteht der Referent die Heilkunde als eine kreative Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben. In seiner Naturheilpraxis in Freilassing benützt er die Vielfalt natürlicher Heilverfahren, nicht nur um bestehende Leiden lindern zu helfen, sondern auch, um wieder Anschluss an die „unentdeckten Gesundenheiten“ zu finden. Befundung, Therapie und Arzneimittel aus der Natur sind somit eingebettet in das medizinphilosophische System der Traditionellen Heilkunde. Das Gute an der Volksmedizin ist die Fülle von Erfahrungswissen durch Selbstverantwortung, die unter Gebrauch von Hausverstand eine Selbstversorgung mit Hausmitteln gewährleistet. „Ein Naturphilosoph ist immer auf dem Weg der Besserung!“ Dies und weit mehr wird an diesen beiden Abenden in Theorie (Vorstellung verschiedener Naturheilverfahren) und Praxis (Rezepte und Herstellung von Haussalben) vermittelt.

Referent:

**Mag. Alois Krautgartner**, Freilassing (D) – Heilpraktiker und Naturphilosoph, Studium der Sportwissenschaften, Masseur, Lehrbeauftragter an der Akademie für Traditionelle Europäische Medizin (TEM, Windischgarsen). Naturheilpraxis mit den Schwerpunkten: Traditionelle abendländische Medizin, Homöopathie, Spagyrik, Entgiftungs- und Ausleitungsverfahren, Kräuterheilkunde, Volksmedizin

### Die Tücken mit dem Rücken: warum unser Rücken keine Fehler verzeiht

Workshop in deutscher Sprache; begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldung erforderlich  
Donnerstag 12.05.2011 / 20:00 – 22:00 Uhr

Wer von uns hatte nicht schon einmal Nacken oder Rückenschmerzen? Sie sind mittlerweile eine „Volksplage“ geworden. Der Workshop soll Ihnen theoretisch-anatomische Grundlagen zum besseren Verständnis dieses Problems vermitteln und durch praktische Übungen Möglichkeiten aufzeigen, wie man Rückenproblemen vorbeugen kann. Der Vortrag beinhaltet einen theoretischen und einen praktischen Teil, daher ist legere Kleidung (Trainingsanzug) erwünscht.

Referentin:

**Dr. Eva Maria Gasser**, Bozen – Physiotherapeutin, Landesfachhochschule für Gesundheitsberufe „Claudiana“

### Erfrischende Frühjahrskuren - mit Kräutergetränken und anderen Zubereitungen

Workshop in deutscher und italienischer Sprache  
Donnerstag 19.05.2011 / 20:00 – 22:00 Uhr

Nach einer winterlichen Ruhephase von allem Natürlichen möchte auch unser Körper mit den Impulsen der neu erwachten Lebenskraft mithalten. Alles „sprießt“, alles reckt sich dem frühlingshellen Licht entgegen. Diese an Mineralien und anderen Inhaltsstoffen reichen Pflanzensäfte tun auch dem Menschen gut. Welche Pflanzen in Überlieferungen bis heute dazu geeignet sind, wie sie schonend zubereitet werden, um unseren Frühjahrsputz der Lebenssäfte in Gang zu bringen, wird an diesem Abend vorgestellt.

Referentin:

**Judith Wieser**, Brixen – Drogistin, Referentin und Expertin für Kräuter und Ernährung

### Heimische Kräuter: Kochevent mit einem Frühlingsmenü

Kochevent in deutscher und italienischer Sprache; begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldung erforderlich  
Donnerstag 26.05.2011 / 18:30 – 22:00 Uhr

Einst missachtete „Unkräuter“ sind wieder zu Ehren gelangt, salonfähig geworden. Sie sind voller Geschmack, schenken Kraft, beugen Leiden vor und vervollständigen damit den täglichen Speiseplan. Dieser Abend bietet Gelegenheit, wenig bekannte Kräuter-Rezepte kennen zu lernen, auszuprobieren und zu verkosten.

Referentinnen:

**Judith Wieser**, Brixen – Drogistin, Referentin und Expertin für Kräuter und Ernährung  
**Iren Kofler**, Brixen – freie Journalistin, Referentin für Ernährung

### Natur erfahren und für die Gesundheit nutzen – Kneipp-Kräuter-Wanderung

Samstag 28.05.2011 / 14:00 – 17:00 Uhr  
begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldung erforderlich

Auf einer abwechslungsreichen Wanderung durch die Natur wollen wir uns bewusst den vier Elementen Feuer, Wasser, Luft und Erde zuwenden und in vielen praktischen Übungen Tipps zur Umsetzung für unser Wohlbefinden holen. Ganz im Sinne Sebastian Kneipps soll dieser Ausflug in die Natur Körper, Geist und Seele zur Ruhe kommen lassen und Erholung von den alltäglichen Pflichten schenken.

Treffpunkt: Rittner Seilbahn, Talstation (Bozen), 14:00 Uhr

Leichte Wanderung von ca. 1,5 Stunden mit Führung in deutscher und italienischer Sprache

Referentin:

**Hildegard Kreiter**, Eppan – ausgebildete Kneipp-Gesundheitstrainerin, Kräuterexpertin sowie Garten-, Natur- und Landschaftsführerin

