



## ANMELDUNG UND INFORMATION:

### FACHSCHULE FÜR HAUSWIRTSCHAFT HASLACH

Claudia-Augusta-Str. 19/D  
T 0471 28 52 34  
[fs.haslach@schule.suedtirol.it](mailto:fs.haslach@schule.suedtirol.it)  
[www.fachschule-haslach.it](http://www.fachschule-haslach.it)

PARKPLATZ VORHANDEN



ANLÄSSLICH DES WELTGESUNDHEITSTAGES

Mittwoch, 7. April 2010

**KEIN STRESS  
MIT DEM STRESS**

WENN DU ES EILIG HAST, DANN GEHE LANGSAM



# PROGRAMM

14.15-15.15 Uhr **QIGONG** Rudolf Braunhofer, Berater

Durch meditative Bewegungsformen die eigene Lebensenergie stärken und lenken

15.15-16.00 Uhr „**ZEIT LASSEN**“ UND KRÄUTER GENIESSEN

Die vielfältige Verwendung von Kräuter im Alltag Rita Frener, Schmiedthof Kräuteranbau

16:00-16.20 Uhr **SCHOKOLADEMEDITATION**

Schokolade ist für viele Menschen das Antistress-Produkt schlechthin. ABER: Der Genuss dieses einzigartigen Produktes will gelernt sein! Mag. Petra Heschgl, Ernährungswissenschaftlerin

16.30-17.30 Uhr **KALLIGRAPHIE** Rudolf Braunhofer, Berater

Die stille Kunst der schönen Schriftgestaltung

17.40-18.00 Uhr **SCHOKOMEDITATION**

Schokolade ist für viele Menschen das Antistress-Produkt schlechthin. ABER: Der Genuss dieses einzigartigen Produktes will gelernt sein! Mag. Petra Heschgl, Ernährungswissenschaftlerin

17.45-18.45 Uhr **QIGONG** Rudolf Braunhofer, Berater

Durch meditative Bewegungsformen die eigene Lebensenergie stärken und lenken

18.45-19.15 Uhr **MOOD FOOD- LEBENSMITTEL FÜR DIE GUTE LAUNE**

Unterstützen Sie Ihr seelisches Wohlbefinden mit den richtigen Lebensmitteln-

Mag. Petra Heschgl, Ernährungswissenschaftlerin

19.30-19.45 Uhr **SKETCH** Seniorentheater Bozen

19.45-21.15 Uhr **VORTRAG** „Stress erleben, erleiden und bewältigen“

Dr. Heike Walden, Psychologin, Zentrum TAU

21.30 Uhr **ABSCHLUSS**

DURCHGEHENDE VERANSTALTUNGEN:  
OHNE ANMELDUNG

14.00-18.00 Uhr

**FILZEN** Margarethe Pfattner und Melanie Trafojer, Fachlehrerinnen

**FIMOSCHMUCK** Martina Gögele, Fachlehrerin

Filz- und Fimoschmuck selbstgemacht

14.30-17.00 Uhr zu jeder halben Stunde

**RÜCKENSCHULE** Martin Parigger, Stiftung Vital

15.00-18.00 Uhr **SPIELE** Spieleclub Bozen

Über 50 verschiedene Spiele stehen Ihnen zur Verfügung

15:30 Uhr **FAMILIENSPIEL „ZUG UM ZUG“**

16:30 Uhr **ZWEIERSPIEL „HALALI!“**

zu jeder vollen Stunde

**MUSIKLOUNGE**

ANMELDUNGEN WERDEN BIS INNERHALB 30.MÄRZ 2010 ENTGEGENGENOMMEN