

22



Città di Bolzano
Stadt Bozen



ANMELDUNG UND INFORMATION:

FACHSCHULE FÜR HAUSWIRTSCHAFT HASLACH

Claudia-Augusta-Str. 19/D

T 0471 28 52 34

fs.haslach@schule.suedtirol.it

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 Kräutern im Alltag Rita Frener, Schmiedthof Kräutergartenbau

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