



# GESUNDHEITSPOST

Februar 2020

## Topthemen im Winter



Gesundheitstag NEU



Gehörschutz,  
dB-Auswertung  
Instrumentenmessung



Gesundheitstipps  
für den Winter



Geförderte  
Kursangebote

## Gesund-Aktiv-Vormittag am 11. Jänner 2020



Sehr geehrte MitarbeiterInnen des Musikum,

wir möchten Sie über den „**1. Gesund-Aktiv-Vormittag**“ im Musikum Salzburg informieren.

Es war ein bewegungsreicher Vormittag

„**T-A-P Körperkraft & Vitalisierung**“ mit Mario Schoisengeier  
„**Wingwave und Qi Gong**“ mit Kerstin Füssl und  
„**Pilates**“ mit Natalia Castaneira

Die TeilnehmerInnen konnten bei den jeweiligen Angeboten schnuppern und waren alle sehr begeistert. Bei gesunder Jause vom Bistro Leichtsinn und frischem Obst konnten wir uns für die Aktivitäten stärken. Alle waren sich einig, dieses Angebot ihren KollegInnen zu empfehlen..

Bilder sagen mehr als Worte - mehr dazu auf Seite 2 ...

**Wir freuen uns, wenn wir Sie das nächste Mal ebenfalls begrüßen dürfen.**

Ab dem 2. Semester möchten wir unsere Angebote mit Kerstin Füssl und Natalia Castaneira etablieren. **Anmeldungen nehme ich gerne bis Mittwoch, 12. Februar 2020, per Email entgegen.** Tag und Zeit werden mit den Kursleiterinnen und InteressentInnen gemeinsam gefunden. Die Kurse mit Mario Schoisengeier (**Anmeldung über den Betriebsrat**) und Mimi Reiter (Yoga) finden statt. Die Termine im Anhang.

Wir sind bemüht, auch in den Sprechzimmern mehr „**Gesund-Aktiv**“ zu werden. Bitte noch um etwas Geduld, wir sind in Planung.

**Gesund im Musikum wünscht Ihnen  
erholssame Semesterferien und einen guten und gesunden Start ins Sommersemester**

*Ihre Susanne Wohlleitner*



Februar 2020

## GESUNDHEITSPOST - Topthemen im Winter





Februar 2020

## GESUNDHEITSPOST - Topthemen im Winter

### Gesundheitskurse - 2. SEMESTER

„**YOGA**“ mit Mimi Reiter ab **13. Jänner 2020**.

„**T-A-P Körperkraft & Vitalisierung**“ mit Mario Schoisengeier ab **22. Februar 2020**

„**YOGA mit Lois** „ Alois Sonder ab **13. Jänner 2020**

„**Stress erkennen, verstehen und bewältigen**“

Kostenlose Kurse von der Österreichischen Gesundheitskasse im ganzen Land Salzburg

Nähere Infos zu allen Kursangeboten im Anhang ☺

### Verpflichtende Gehöruntersuchung und angepasster Gehörschutz

#### Lärmpegel über 85 dB

Als Arbeitgeber sind wir nach dem Arbeitnehmerschutz-Gesetz verpflichtet dafür zu sorgen, dass unsere MitarbeiterInnen, die einer gesundheitsgefährdenden Lärmeinwirkung ausgesetzt sind, sich in regelmäßigen Abständen einer arbeitsmedizinischen Untersuchung der Hörfähigkeit zu unterziehen.

Die Lärmeinwirkung berechnen wir auf folgenden Grundlagen:

- **Anzahl der Unterrichts-Stunden laut Stundenplan = Einwirkdauer**
- **Instrument dB-Wert**

Die Auswertung wird einmal jährlich im Zeitraum Februar/März erstellt. MitarbeiterInnen, die eine Lärm-Belastung **ab 80 dB** erreichen, erhalten von uns einen **kostenlosen angepassten Gehörschutz** zur Verfügung gestellt.

MitarbeiterInnen mit dem Ergebnis **über 85 dB** werden zu der **verpflichtenden Gehöruntersuchung** eingeladen. Im Frühjahr 2020 erhalten jene KollegInnen für 80dB als auch für 85dB dafür eine gesonderte Einladung!

Seit letztem Schuljahr gibt es für jene KollegInnen, die einen dB-Wert zwischen 70 und 80 dB haben auch die Möglichkeit, einen angepassten Gehörschutz zu erwerben, wobei die Landesdirektion diesen mit € 50,00 subventioniert.

Die Gehör-Folgeuntersuchungen können je nach Hörfähigkeit in einem Rhythmus von 3 oder 5 Jahren sein.

### Ermittlung des Instrument-dB-Wertes - Lärmessung während des Unterrichtes

Wir möchten Sie informieren, dass wir ab heuer gemeinsam mit der AUVA Lärmessungen von Instrumenten durchführen. Johannes Aichinger (SFK - Sicherheitsfachkraft) und ein Mitarbeiter der AUVA werden auch Außenstellen besuchen und Messungen vornehmen. Die Koordination erfolgt mit dem jeweiligen Musikschuldirektor.

Sollten Sie zu diesen Themen Fragen haben, wenden Sie sich bitte an

**susanne.wohlleitner@musikum.at**



Februar 2020

## GESUNDHEITSPOST - Topthemen im Winter

### Arbeitnehmerschutz - Sicherheitsvertrauenspersonen am Musikum

Als Arbeitgeber sind wir verpflichtet, Sicherheitsvertrauenspersonen auszubilden. Nachstehende Kollegen haben sich bereiterklärt, diese Funktion zu übernehmen:

**Ab Februar 2020:** **MSD Anton Mooslechner**  
**MSD Wolfgang Gappmaier**  
**Markus Maurer (Hausbetreuung Zentrale)**

**Ab März 2020:** **MSD Gerhard Schmiderer**

#### Aufgaben der Sicherheitsvertrauenspersonen

Die Sicherheitsvertrauenspersonen haben in allen Fragen der Sicherheit und des Gesundheitsschutzes

- die Arbeitnehmer und die Belegschaftsorgane zu informieren, zu beraten und zu unterstützen,
- die Interessen der Arbeitnehmer gegenüber dem Arbeitgeber, den zuständigen Behörden und sonstigen Stellen zu vertreten (in Abstimmung mit den Belegschaftsorganen),
- die Arbeitgeber bei der Durchführung des Arbeitnehmerschutzes zu beraten,
- auf das Vorhandensein der entsprechenden Einrichtungen und Vorkehrungen zu achten und die Arbeitgeber über bestehende Mängel zu informieren,
- auf die Anwendung der gebotenen Schutzmaßnahmen zu achten,
- mit den Sicherheitsfachkräften und Arbeitsmedizinern zusammenzuarbeiten.

### Arbeitsstätten-Evaluierung - Information

Unser Mitarbeiter und Sicherheitsfachkraft, Herr Johannes Aichinger, hat mit Herrn Dir. Anton Gmachl im Sprengel Grödig mit der Arbeitsstätten-Evaluierungen begonnen. Dabei werden in den jeweiligen Unterrichtsräumlichkeiten gemeinsam mit dem Schulerhalter oder Eigentümer die sicherheitstechnischen Rahmenbedingungen überprüft (Erste Hilfe Kasten, Feuerlöscher, Fluchtwege, Ablauf im Notfall etc.)

### Anregungen und Wünsche

Sollten Sie Anregungen oder Wünsche an „**Gesund im Musikum**“ haben, lassen Sie es uns wissen. Senden Sie ein Email an [susanne.wohlleitner@musikum.at](mailto:susanne.wohlleitner@musikum.at).



Februar 2020

## GESUNDHEITSPOST - Topthemen im Winter

### Gesundheitstipps für den Winter

Quelle: <http://www.bankhofer-gesundheitstipps.de/abwehrkraefte-den-Winter-staerken.html>



Viel trinken und Sport treiben



Sauna regt die Abwehrkräfte an

### Abwehrkräfte für den Winter stärken



Die Nase mit Salzwasser spülen



Luftbefeuchter aktivieren oder  
nasses Handtuch auf den  
Heizkörper legen



Ingwer-Honig-Zitronen-Tee  
20 Minuten ziehen lassen  
Herrlich - gesund



# KERSTINFUESSL

Wingwave®

Jin Shin Jyutsu

Qi Gong



## Qi Gong und die Wirbelsäule

### **Musikum Salzburg**

Möglicher Termin:      Donnerstag, Freitag, Samstag

Kosten:                    €65,00 (5 Einheiten – 60 Minuten)  
                               €85,00 (5 Einheiten – 90 Minuten)

Durchführung:            Ab 5 Teilnehmer

Anmeldung                  Mobil +43 (0) 680 1128227  
                               E-Mail [mail@kerstinfuessl.eu](mailto:mail@kerstinfuessl.eu)

Quelle: Website [www.kerstinfuessl.eu](http://www.kerstinfuessl.eu)



Gesund im Musikum

Mehr Infos: [www.kerstinfuessl.eu](http://www.kerstinfuessl.eu)



**Übe ohne Angst etwas falsch zu machen.**

**Vervollkommne Einzelheiten, Verinnerliche die Technik, dass sie intuitiv wird.  
Intuition ist eine Geisteshaltung, die über die Technik hinausgeht,  
dazu braucht es Übung. Durch die Übung können Bewegung  
und Intuition vervollkommen werden.**

## Was ist Qi Gong?

in der traditionellen chinesischen Medizin



Durch Qigong bekommen wir Ruhe, Kraft und Harmonie. Wir können körperliche Spannungen lösen, Fehlhaltungen korrigieren, so wie Organfunktionen und Meridiane gezielt unterstützen. Die zunehmend entspannte Haltung, die bewusste teils meditative Atmung und die Konzentration, die sich während des Übens einstellt, beruhigen gleichzeitig unsere Gedanken. Dabei wird der Geist gestärkt. Nach einiger Zeit wird es uns gelingen, die eigene Lebenskraft – wieder – zu spüren,

sowie die Energieverteilung geordnet und ruhig im Körper auszugleichen. Die langsam Bewegungen haben wenig mit Leistungsdenken, Leistungskontrolle oder Sport im ursprünglichen Sinn zu tun. In seiner Sanftheit ist Qigong auch ein Ganzkörpertraining zur Muskelkräftigung, Stabilisierung, Mobilisierung und Haltungskorrektur. Oft wird auch der Begriff „Meditation in Bewegung“ in Verbindung mit Qigong verwendet. Ich selber spreche sehr gern über „gefühlte Anatomie“ wenn ich über Qigong in Bezug auf den Bewegungsapparat spreche.

## QI = LEBENSKRAFT, LEBENSENERGIE GONG= ÜBUNG UND PFLEGE

### WAS KÖNNEN WIR MIT QI GONG ERREICHEN?

- unseren Körper und Geist durch Meditationsübungen zur Ruhe und in Harmonie bringen
- die Achtsamkeit und das Bewusstsein zu uns selber wächst wieder; wir werden „wach“ und mental wieder stark
- unseren Rücken entspannen und die Haltung korrigieren
- unseren Körper besser spüren; sich in ihm wieder ganz zu Hause fühlen
- unsere Muskeln gezielt, sanft und bewusst einsetzen
- unser Gleichgewicht und die Koordination verbessern
- unsere Atmung durch Meditations- und Körperübungen bewusst einsetzen und damit die Organe, den Bewegungsapparat und die Zellen mit Sauerstoff nähren und pflegen

Quelle: Website [www.kerstinfuessl.eu](http://www.kerstinfuessl.eu)





## Wingwave Coaching/Training

Wingwave ist ein hoch wirksames „Kurzzeit“- Ressourcen, -Emotions und -Leistungs-Coaching/Training. Die Methode basiert auf neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung. Wingwave wird im Business, im persönlichen Alltag, im Leistungssport, in der Pädagogik, im Gesundheitsbereich sowie in Künstlerkreisen erfolgreich genutzt.

Bei Musiker-innen und Schauspieler-innen erzielt es z.B in kurzer Zeit enorme Ressourcen (siehe unter Aktuelles: Wingwave für Musiker-innen...) oder unterstützt Dich nach individuellen Ereignissen Dein Instrument wieder befreit „spielen“ zu können....so manches Mal hängt eine Musiker-innenkarriere an gar nicht mal so schwer „bewegbaren“ Dingen...

Zudem ist Wingwave nach Sportverletzungen eine hervorragende Methode, damit Du Dich wieder ohne Befürchtungen und Ängsten Deinem Sport widmen kannst.

Wingwave Training führt rasch und spürbar zum Abbau von Leistungsstress ( z.B. Prüfungsangst, Bühnenangst, Lampenfieber, Flugangst...) und zur Steigerung von Kreativität und Leistungsfähigkeit.

Auch ist Wingwave in der Partnerschaft eine gute Unterstützung...

Es führt dazu, dass Du

- leistungsfähiger
- zielgerichteter
- kreativer
- konfliktstärker
- stressresistenter
- ausgeglichener und
- zufriedener werden usw..... wirst

Quelle: Website [www.kerstinfuessl.eu](http://www.kerstinfuessl.eu)





## Über mich:

Ganzheitliche Behandlungsmethoden haben mich schon immer interessiert. Parallel zu meiner schulmedizinischen Ausbildung als Biomedizinische Analytikerin, der Tätigkeit in verschiedenen Laboratorien, so wie als Laborleiterin eines Sicherheits-Forschungs-labores, begleiten sie mich bereits seit vielen Jahren.

### Kerstin Füßl, BSc



Biomedizinische Analytikerin, Wingwave Trainerin, Energetikerin, TCM-Dipl.-Qigonglehrerin, medizinisches Qigong, JinShinJyutsu Praktikerin

[info@kerstinfuessl.eu](mailto:info@kerstinfuessl.eu)  
(+43) 680 112 82 27

Obernberg 3  
4894 Oberhofen am Irrsee  
Österreich

Im Jahr 1995 begegnete ich aufgrund eigener gesundheitlicher Verfassung der über tausende Jahre alten japanischen Kunst des JinShinJyutsu. Zu dem kam ich in dieser Zeit auch mit der TCM (traditioneller chinesischen Medizin) und dem Qigong, einem wesentlichen Bestandteil der TCM, in Berührung.

Ich habe Qigong und JinShinJyutsu als kraftvolle, meditative und heilsame Möglichkeiten um zu regenerieren erlebt. Außerdem habe ich Qigong in meinen Alltag integriert und gemerkt wie es mich, unabhängig von den körperlichen Auswirkungen, ruhiger und geistig hat stark werden lassen. Nach den positiven Erfahrungen und Auswirkungen sammelt ich seitdem vielfältige Erkenntnisse und Erfahrungen in den Anwendungen von Qigong und JinShinJyutsu. Ich begann 1997 eine mehrstufige, mehrjährige Ausbildung zur JinShinJyutsu Praktikerin und Selbsthilfelehrerin. 2012 beendete ich meine bisherige Tätigkeit als Biomedizinische Analytikerin.

### Kerstin Füßl, BSc

Biomedizinische Analytikerin, Wingwave Trainerin, Energetikerin, TCM-Dipl. Qigong Lehrerin, medizinisches Qigong, JinShinJyutsu Praktikerin

[info@kerstinfuessl.eu](mailto:info@kerstinfuessl.eu)  
(+43) 680 112 82 27

Obernberg 3  
4894 Oberhofen am Irrsee  
Österreich

Impressum

Ich entschloss mich der ganzheitlichen Herangehensweise zu widmen und eröffnete meine Praxis in Oberhofen am Irrsee. Zudem begann ich meine TCM-Dipl.-Qigong-Lehrerausbildung. Meine Erfahrungen aus den Tätigkeiten in der Schulmedizin, sowie das schulmedizinische Wissen empfinde ich als verbindend, unterstützend, sowie unerlässlich zur ganzheitlichen Sichtweise des Qigong und der japanischen Methode.

Zudem habe ich die Wingwave Coach Ausbildung absolviert. Wingwave ist ein fantastisches Emotions- und Ressourcen Kurzzeitcoaching, welches in vielen Bereichen angewendet werden kann. Mit Wingwave können für den Coachee spürbar schnell der Abbau von Leistungsstress, die Steigerung von Kreativität, Mentalfitness und Konfliktstabilität erreicht werden. Es wird eine Erleichterung bemerkt werden und die Ressourcen, die der Coachee braucht oder sich wünscht, zu Tage treten und manifestiert werden. Es können Ängste, Stress und Blockaden im beruflichen wie privaten Bereich relativ rasch reduziert werden. Besonders empfehlenswert habe ich Wingwave Coaching bei Musikern und Musikerinnen, sowie bei Schauspielern und Schauspielerinnen erlebt. Die Kreativität und Ausdrucksstärke des Künstlers „hängt“ manchmal nur an geringen Details.... Manchmal „stört“ die Kamera – das Licht – oder man fühlt sich auf einer Bühne nicht ganz so wohl... Manchmal ist es die Umgebung oder ein Ereignis, welches sich einfach manifestiert hat... Oder ein körperliches „Phänomen“, welches sich eingeschlichen hat... z.B. eine andere Atmung oder die Lippenanatomie des „Bläser's“ hat sich verändert .....

Quelle: Website [www.kerstinfuessl.eu](http://www.kerstinfuessl.eu)





## PILATES Natalia Castaneira



**PILATES**  
mit Natalia Castaneira

MONTAG 9:00-10:00

THE YOGA GALLERY  
SIGMUND-HAFFNER-GASSE 3 5020 SALZBURG  
ANMELDUNG:  
NATALIA.CASTANEIRA@GMAIL.COM  
+4369910597555

**Neu für Musikum Salzburg**

**Möglicher Termin: Donnerstagvormittag**

- Kosten: € 120,00 - 10 Einheiten  
Durchführung Ab 4 TeilnehmerInnen (Block)  
Anmeldung: Mobil: +43 699 10597555 oder  
E-Mail: [natalia.castaneira@gmail.com](mailto:natalia.castaneira@gmail.com)

Bezug zum Musikum: Gitarrenlehrer Victor Toral (Gatte)



Gesund im Musikum

Mehr Infos: [natalia.castaneira@gmail.com](mailto:natalia.castaneira@gmail.com)



# PILATES

## Natalia Castaneira

### Vitae

Ich bin in Mexiko (D.F) geboren.

Meine Tanz Karriere begann ich in Barcelona (Spanien), wo ich an verschiedenen Kursen und Workshops teilnahm.

- 2011 entschied ich mich dafür, eine Pilates Matt Lehrer Ausbildung zu machen.
- 2012 habe ich meine Tanz Ausbildung am SEAD (Salzburg Experimental Academy of Dance) abgeschlossen.
- 2015 erweiterte ich meine Pilates Kenntnisse mit dem "Comprehensive teacher Training Course" bei BASI (Body Arts and Science International). Ich habe in verschiedenen Ländern gearbeitet und mich dadurch als Trainerin weiter entwickelt.

Meine Kenntnisse über Tanz und Körper, bringen eine Kombination des Bewusstseins und tiefer Körperarbeit mit Flüssigkeit und harmonischen Übungen.



Gesund im Musikum

Mehr Infos: [natalia.castaneira@gmail.com](mailto:natalia.castaneira@gmail.com)



# *Yoga mit Mimi Reiter*

## **Liebe Yogafreunde**



**Meine Termine im 1. Halbjahr 2020:**

**Fortführender Yogakurs vom 13.1. - 30.3.2020 – 10 Einheiten**  
10.2. (Semesterferien) und 23.3. (bin auf Fortbildung)

**Fortführender Yogakurs vom 20.4. - 6.7.2020 - 10  
Einheiten**  
8.6. (bin auf Fortbildung)

**Kosten: 9+1 gratis = 117 Euro.**

**Ort : Kleiner Saal im 4. Stock  
im Musikum Salzburg | Schwarzstrasse 49**

Für Musikum Lehrer und Lehrerinnen wird der Kurs vom Musikum und dem Betriebsrat bezuschusst.  
Schnuppern ist gerne möglich.

mit Anne-Marie Reiter ( Dipl. Hatha Yoga | Yoga Nidra und Hormonyoga Lehrerin )  
Flyer sind auch im Musikum zur Entnahme vorhanden.

**InteressentInnen bitte per Mail oder telefonisch anmelden bei**

**Anne - Marie Reiter**

**Fon : +43 (0)650 4133844  
E-Mail : [gr@sol.at](mailto:gr@sol.at)**

mit herzlichen Grüßen

**Namaste**

Mimi Reiter

Quelle: E-Mail und Folder Mimi Reiter



Gesund im Musikum

Mehr Infos: Mobil +43 650 4133844



## Mario Schoisengeier

# T-A-P Training 2020 in Salzburg

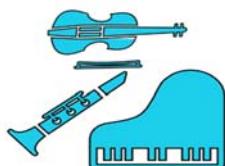


Anstrengende und einseitige Körperhaltungen lassen sich als Profimusiker nicht vermeiden. Körperliche Probleme, Bewegungseinschränkungen und Ausfälle sind die Folge.



### T-A-P Training – für die Konzentration aufs Wesentliche

Das T-A-P Training konzentriert sich auf berufsbedingte Probleme der Gelenke und des Bewegungsapparats. Es ist daher ideal für Profimusiker, die ihr körperliches Wohlbefinden und ihre Beweglichkeit verbessern wollen.



### T-A-P Training – Trainingsprogramm für Musiker

Das einzigartige Trainingsprogramm zielt darauf ab, die für Profimusiker typischen Körperprobleme schnell und dauerhaft zu beseitigen. Die sehr kurzen und leicht umzusetzenden Übungen werden vorgezeigt und demonstriert, wie Bewegungseinschränkungen und unangenehme bis hin zu schmerzhafte Probleme zu lösen sind.



### Termine 2020

22.02.2020, 07.03.2020, 21.03.2020, 02.05.2020 und 13.06.2020

**Ort:** Musikum, Schwarzstraße 49, Steinway-Saal

**Zeit:** 09:30 – 10:30 Uhr

**Paketpreis:** EUR 175,- ( 5 Trainingseinheiten)  
(Pro Termin EUR 35,- / Mindestteilnehmeranzahl 10 Personen.)

### Anmeldung

Betriebsrat Musikum

E-Mail: [Betriebsrat@musikum.at](mailto:Betriebsrat@musikum.at)



Bilder-Quelle: Website [www.t-a-p-training.com](http://www.t-a-p-training.com)



Gesund im Musikum

Mehr Infos: [www.t-a-p-training.com](http://www.t-a-p-training.com)

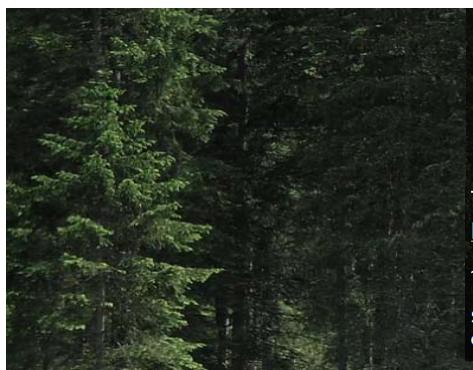


## Yoga mit Lois Soda



Ab 13. Jänner beginnen die Kurse wieder im folgenden Plan:  
**Achtung: vom 09.03.20 bis 26.03.20 also 11, 12 und 13 Kalenderwoche findet kein Kurs statt!**

Montag	Niedernsill	18:30 - 20:10
Dienstag	Uttendorf	17:30 - 19:10 19:30 - 21:10
Mittwoch	Neukirchen	17:30 - 19:10 19:30 - 21:10

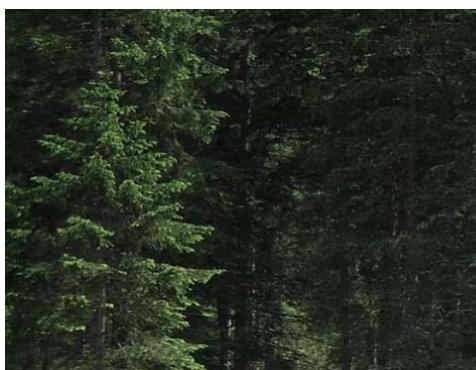


Bitte um Voranmeldung!  
Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Matte, Decke und eventuell ein Sitzkissen.  
Einstieg in die laufenden Kurse ist nach Vereinbarung jederzeit möglich

---

Preise:

10er Block ..... €125  
Schnupperstunde oder einzelne Kurseinheiten ..... €15



Bei Fragen stehe ich gerne von Montag - Donnerstag 9:00 - 16:00 zur Verfügung:

Alois Soder  
Bichlweg 1  
5723 Uttendorf  
Austria  
alois.soder@gmail.com  
Tel: 0043/650/2130086

[Facebook icon](#)

Quelle: Website [www.yoga-mit-lois.at](http://www.yoga-mit-lois.at)



Gesund im Musikum

Mehr Infos: [www.yoga-mit-lois.at](http://www.yoga-mit-lois.at)



## Yoga mit Lois Soda



Quelle: Website [www.yoga-mit-lois.at](http://www.yoga-mit-lois.at)



Gesund im Musikum

Mehr Infos: [www.yoga-mit-lois.at](http://www.yoga-mit-lois.at)



 Österreichische  
Gesundheitskasse



Liebe Mitarbeiterinnen, liebe Mitarbeiter,

bei der Recherche für Gesundheitsthemen bin ich auf den

### kostenlosen Kurs

### „Stress erkennen, verstehen und bewältigen“

der Österreichischen Gesundheitskasse gestoßen.

Für wen ist der Kurs geeignet?

Dieses kostenlose Angebot richtet sich an alle Interessierten, die das Gefühl der Überforderung gut kennen und Probleme dabei haben, sich richtig zu entspannen. Aber auch für Interessierte, die sich mit ihrem eigenen Stress gerne näher auseinandersetzen möchten, sind diese Kurse optimal. Die Teilnahme ist unabhängig davon, bei welchem Versicherungsträger Sie versichert sind.

Die Kurse sind in diesem Folder zusammengefasst.

Salzburg Stadt	3 Kursorte:	Österreichische Gesundheitskasse, Kolpinghaus,, AVOS
Flachgau	3 Kursorte:	Straßwalchen, Henndorf, Oberndorf
Tennengau	2 Kursorte	Hallein, Puch-Urstein
Pongau	2 Kursorte:	Bischofshofen, Goldegg
Pinzgau	1 Kursort:	Zell am See
Lungau	1 Kursort:	Tamsweg

Sollte Sie dieses Thema ansprechen, nutzen Sie diese einmalige Gelegenheit. Die Teilnahme ist mit 14 Plätzen begrenzt. ☺ Anmeldung daher besser heute als morgen.

**Gesund im Musikum**

**Wir sind um Ihre Gesundheit bemüht.**

*Ihre Susanne Wohlleitner*

Quelle: [www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)



Gesund im Musikum

Gesund im Musikum

Gesund im Musikum

## ÜBERFORDERT? ERSCHÖPFT? GESTRESST?



Dieses Angebot ist ein Projekt der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) und wird finanziert vom Gesundheitsförderungsfonds Salzburg und der ÖGK.

Quelle: [www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)



## Gelassen und sicher trotz Stress - das geht!



Was ist Stress überhaupt? Wodurch wird er ausgelöst und wie macht er sich bemerkbar? Im Herbst starten wieder in allen Salzburger Bezirken die neuen, kostenlosen Kurse. Das Programm hilft Menschen dabei, den täglichen Herausforderungen aktiv zu begegnen und Wege der Entspannung zu finden.

In den Kursen, die auf dem erfolgreichen Gesundheitsvorsorgeprogramm „Sicher und gelassen im Stress“ von Dr. Gert Kaluza basieren, setzen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in zwölf Kurseinheiten intensiv mit dem Thema „Stress“ auseinander.

Wie reagieren mein Körper und Geist auf Stress? Ab wann ist Stress eine Gefahr für meine Gesundheit? Die Beantwortung dieser Fragen bildet die Grundlage für die Erlernung der eigenen Stresskompetenz – also Bewältigung von Stress durch gezielte Selbstreflektion und praktische Übungen. <

### Das erwartet Teilnehmerinnen und Teilnehmer:

- › Entspannungstraining:  
Entspannen und loslassen
- › Mentaltraining:  
Förderliche Denkweisen und Einstellungen entwickeln
- › Problemlösetraining:  
Stress-Situationen wahrnehmen, annehmen und verändern
- › Genusstraining: Erholen und genießen

### Tipp:

Das Gesundheits-Informations-Zentrum (GIZ) der ÖGK bietet zusätzlich kostenfreie und anonyme Einzelberatungen zum Thema „Stress & Burnout“ an.

- Mehr Infos und Terminvereinbarung:  
[www.gesundheitskasse.at/giz](http://www.gesundheitskasse.at/giz), 050766 178800, [giz-salzburg@oegk.at](mailto:giz-salzburg@oegk.at) :

**STRESS**

Quelle: [www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)

# Stress: Kurstermine Stadt Salzburg



Kostenloses Kursprogramm: Stress erkennen, verstehen und bewältigen

Die Teilnahme am ersten Kurstermin ist besonders wichtig, weil hier Ablauf und Inhalt des Kurses, sowie Organisatorisches für den weiteren Verlauf besprochen wird.

## Österreichische Gesundheitskasse Konferenzzentrum 5. Stock (Kurs 1)

Donnerstag, 13.02.2020	16.30 - 18.30 Uhr
Donnerstag, 20.02.2020	16.30 - 18.30 Uhr
Donnerstag, 27.02.2020	16.30 - 18.30 Uhr
Donnerstag, 05.03.2020	16.30 - 18.30 Uhr
Donnerstag, 12.03.2020	16.30 - 18.30 Uhr
Donnerstag, 19.03.2020	16.30 - 18.30 Uhr
Donnerstag, 26.03.2020	16.30 - 18.30 Uhr
Donnerstag, 02.04.2020	16.30 - 18.30 Uhr
Donnerstag, 09.04.2020	16.30 - 18.30 Uhr
Donnerstag, 23.04.2020	16.30 - 18.30 Uhr
Donnerstag, 30.04.2020	16.30 - 18.30 Uhr
Donnerstag, 07.05.2020	16.30 - 18.30 Uhr

## Österreichische Gesundheitskasse Konferenzzentrum 5. Stock (Kurs 2)

Montag, 10.02.2020	17.30 - 19.30 Uhr
Montag, 17.02.2020	17.30 - 19.30 Uhr
Montag, 24.02.2020	17.30 - 19.30 Uhr
Montag, 02.03.2020	17.30 - 19.30 Uhr
Montag, 09.03.2020	17.30 - 19.30 Uhr
Montag, 23.03.2020	17.30 - 19.30 Uhr
Montag, 30.03.2020	17.30 - 19.30 Uhr
Montag, 06.04.2020	17.30 - 19.30 Uhr
Montag, 20.04.2020	17.30 - 19.30 Uhr
Montag, 27.04.2020	17.30 - 19.30 Uhr
Montag, 04.05.2020	17.30 - 19.30 Uhr
Montag, 11.05.2020	17.30 - 19.30 Uhr

Kursort Österreichische Gesundheitskasse  
5 Stock  
Engelbert-Weiß-Weg 10  
5020 Salzburg



## KONTAKT

### Anmeldung Stressfrei-Kurse

+43 5 0766-17

E-Mail senden [stressfrei@oegk.at](mailto:stressfrei@oegk.at)

Quelle: [www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)



Gesund im Musikum

Gesund im Musikum

Gesund im Musikum

# Stress: Kurstermine Stadt Salzburg



Kostenloses Kursprogramm: Stress erkennen, verstehen und bewältigen

Die Teilnahme am ersten Kurstermin ist besonders wichtig, weil hier Ablauf und Inhalt des Kurses, sowie Organisatorisches für den weiteren Verlauf besprochen wird.

## Kolpinghaus (Kurs 1)

Mittwoch, 12.02.2020	15.00 - 17.00 Uhr
Mittwoch, 19.02.2020	15.00 - 17.00 Uhr
Mittwoch, 26.02.2020	15.00 - 17.00 Uhr
Mittwoch, 04.03.2020	15.00 - 17.00 Uhr
Mittwoch, 11.03.2020	15.00 - 17.00 Uhr
Mittwoch, 25.03.2020	15.00 - 17.00 Uhr
Mittwoch, 01.04.2020	15.00 - 17.00 Uhr
Mittwoch, 08.04.2020	15.00 - 17.00 Uhr
Mittwoch, 15.04.2020	15.00 - 17.00 Uhr
Mittwoch, 06.05.2020	15.00 - 17.00 Uhr
Mittwoch, 20.05.2020	15.00 - 17.00 Uhr
Mittwoch, 27.05.2020	15.00 - 17.00 Uhr

## Kolpinghaus (Kurs 2)

Mittwoch, 12.02.2020	17.30 - 19.30 Uhr
Mittwoch, 19.02.2020	17.30 - 19.30 Uhr
Mittwoch, 26.02.2020	17.30 - 19.30 Uhr
Mittwoch, 04.03.2020	17.30 - 19.30 Uhr
Mittwoch, 11.03.2020	17.30 - 19.30 Uhr
Mittwoch, 25.03.2020	17.30 - 19.30 Uhr
Mittwoch, 01.04.2020	17.30 - 19.30 Uhr
Mittwoch, 08.04.2020	17.30 - 19.30 Uhr
Mittwoch, 15.04.2020	17.30 - 19.30 Uhr
Mittwoch, 06.05.2020	17.30 - 19.30 Uhr
Mittwoch, 20.05.2020	17.30 - 19.30 Uhr
Mittwoch, 27.05.2020	17.30 - 19.30 Uhr

Kursort Kolpinghaus Salzburg  
Adolf-Kolping-Straße 10  
5020 Salzburg



## KONTAKT

### Anmeldung Stressfrei-Kurse

+43 5 0766-17

E-Mail senden [stressfrei@oegk.at](mailto:stressfrei@oegk.at)

Quelle: [www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)



Gesund im Musikum

Gesund im Musikum

Gesund im Musikum

# Stress: Kurstermine Stadt Salzburg



Kostenloses Kursprogramm: Stress erkennen, verstehen und bewältigen

Die Teilnahme am ersten Kurstermin ist besonders wichtig, weil hier Ablauf und Inhalt des Kurses, sowie Organisatorisches für den weiteren Verlauf besprochen wird.

## AVOS (Kurs 1)

Dienstag, 03.03.2020	15.20 - 17.20 Uhr
Mittwoch, 11.03.2020	15.20 - 17.20 Uhr
Dienstag, 17.03.2020	15.20 - 17.20 Uhr
Dienstag, 24.03.2020	15.20 - 17.20 Uhr
Dienstag, 31.03.2020	15.20 - 17.20 Uhr
Dienstag, 07.04.2020	15.20 - 17.20 Uhr
Dienstag, 21.04.2020	15.20 - 17.20 Uhr
Dienstag, 28.04.2020	15.20 - 17.20 Uhr
Dienstag, 05.05.2020	15.20 - 17.20 Uhr
Dienstag, 12.05.2020	15.20 - 17.20 Uhr
Dienstag, 19.05.2020	15.20 - 17.20 Uhr
Dienstag, 26.05.2020	15.20 - 17.20 Uhr

## AVOS (Kurs 2)

Dienstag, 03.03.2020	17.45 - 19.45 Uhr
Mittwoch, 11.03.2020	17.45 - 19.45 Uhr
Dienstag, 17.03.2020	17.45 - 19.45 Uhr
Dienstag, 24.03.2020	17.45 - 19.45 Uhr
Dienstag, 31.03.2020	17.45 - 19.45 Uhr
Dienstag, 07.04.2020	17.45 - 19.45 Uhr
Dienstag, 21.04.2020	17.45 - 19.45 Uhr
Dienstag, 28.04.2020	17.45 - 19.45 Uhr
Dienstag, 05.05.2020	17.45 - 19.45 Uhr
Dienstag, 12.05.2020	17.45 - 19.45 Uhr
Dienstag, 19.05.2020	17.45 - 19.45 Uhr
Dienstag, 26.05.2020	17.45 - 19.45 Uhr

### Kursort AVOS

Arbeitskreis für Vorsorgemedizin Salzburg  
Elisabethstraße 2  
5020 Salzburg



## KONTAKT

### Anmeldung Stressfrei-Kurse

+43 5 0766-17

E-Mail senden [stressfrei@oegk.at](mailto:stressfrei@oegk.at)

Quelle: [www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)



Gesund im Musikum

Gesund im Musikum

Gesund im Musikum

# Stress: Kurstermine Flachgau



Kostenloses Kursprogramm: Stress erkennen, verstehen und bewältigen

Die Teilnahme am ersten Kurstermin ist besonders wichtig, weil hier Ablauf und Inhalt des Kurses, sowie Organisatorisches für den weiteren Verlauf besprochen wird.

<p><b>Straßwalchen</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Österreichisches Rotes Kreuz</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Montag, 10.02.2020</td> <td>16.00 - 20.00 Uhr</td> </tr> <tr> <td>Montag, 24.02.2020</td> <td>16.00 - 20.00 Uhr</td> </tr> <tr> <td>Montag, 02.03.2020</td> <td>16.00 - 20.00 Uhr</td> </tr> <tr> <td>Montag, 09.03.2020</td> <td>16.00 - 20.00 Uhr</td> </tr> </tbody> </table>	Österreichisches Rotes Kreuz		Montag, 10.02.2020	16.00 - 20.00 Uhr	Montag, 24.02.2020	16.00 - 20.00 Uhr	Montag, 02.03.2020	16.00 - 20.00 Uhr	Montag, 09.03.2020	16.00 - 20.00 Uhr	<p><b>Oberndorf</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Reha Oberndorf</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Dienstag, 18.02.2020</td> <td>17.30 - 19.30 Uhr</td> </tr> <tr> <td>Dienstag, 25.02.2020</td> <td>17.30 - 19.30 Uhr</td> </tr> <tr> <td>Dienstag, 03.03.2020</td> <td>17.30 - 19.30 Uhr</td> </tr> <tr> <td>Dienstag, 10.03.2020</td> <td>17.30 - 19.30 Uhr</td> </tr> <tr> <td>Dienstag, 17.03.2020</td> <td>17.30 - 19.30 Uhr</td> </tr> <tr> <td>Dienstag, 24.03.2020</td> <td>17.30 - 19.30 Uhr</td> </tr> <tr> <td>Dienstag, 31.03.2020</td> <td>17.30 - 19.30 Uhr</td> </tr> <tr> <td>Dienstag, 07.04.2020</td> <td>17.30 - 19.30 Uhr</td> </tr> <tr> <td>Dienstag, 21.04.2020</td> <td>17.30 - 19.30 Uhr</td> </tr> <tr> <td>Dienstag, 28.04.2020</td> <td>17.30 - 19.30 Uhr</td> </tr> <tr> <td>Dienstag, 05.05.2020</td> <td>17.30 - 19.30 Uhr</td> </tr> <tr> <td>Dienstag, 12.05.2020</td> <td>17.30 - 19.30 Uhr</td> </tr> </tbody> </table>	Reha Oberndorf		Dienstag, 18.02.2020	17.30 - 19.30 Uhr	Dienstag, 25.02.2020	17.30 - 19.30 Uhr	Dienstag, 03.03.2020	17.30 - 19.30 Uhr	Dienstag, 10.03.2020	17.30 - 19.30 Uhr	Dienstag, 17.03.2020	17.30 - 19.30 Uhr	Dienstag, 24.03.2020	17.30 - 19.30 Uhr	Dienstag, 31.03.2020	17.30 - 19.30 Uhr	Dienstag, 07.04.2020	17.30 - 19.30 Uhr	Dienstag, 21.04.2020	17.30 - 19.30 Uhr	Dienstag, 28.04.2020	17.30 - 19.30 Uhr	Dienstag, 05.05.2020	17.30 - 19.30 Uhr	Dienstag, 12.05.2020	17.30 - 19.30 Uhr
Österreichisches Rotes Kreuz																																					
Montag, 10.02.2020	16.00 - 20.00 Uhr																																				
Montag, 24.02.2020	16.00 - 20.00 Uhr																																				
Montag, 02.03.2020	16.00 - 20.00 Uhr																																				
Montag, 09.03.2020	16.00 - 20.00 Uhr																																				
Reha Oberndorf																																					
Dienstag, 18.02.2020	17.30 - 19.30 Uhr																																				
Dienstag, 25.02.2020	17.30 - 19.30 Uhr																																				
Dienstag, 03.03.2020	17.30 - 19.30 Uhr																																				
Dienstag, 10.03.2020	17.30 - 19.30 Uhr																																				
Dienstag, 17.03.2020	17.30 - 19.30 Uhr																																				
Dienstag, 24.03.2020	17.30 - 19.30 Uhr																																				
Dienstag, 31.03.2020	17.30 - 19.30 Uhr																																				
Dienstag, 07.04.2020	17.30 - 19.30 Uhr																																				
Dienstag, 21.04.2020	17.30 - 19.30 Uhr																																				
Dienstag, 28.04.2020	17.30 - 19.30 Uhr																																				
Dienstag, 05.05.2020	17.30 - 19.30 Uhr																																				
Dienstag, 12.05.2020	17.30 - 19.30 Uhr																																				
<p><b>Henndorf am Wallersee</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Gemeinde Henndorf</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Freitag, 06.03.2020</td> <td>09:00 - 17:00 Uhr</td> </tr> <tr> <td>Samstag, 07.03.2020</td> <td>09:00 - 17:00 Uhr</td> </tr> </tbody> </table>	Gemeinde Henndorf		Freitag, 06.03.2020	09:00 - 17:00 Uhr	Samstag, 07.03.2020	09:00 - 17:00 Uhr																															
Gemeinde Henndorf																																					
Freitag, 06.03.2020	09:00 - 17:00 Uhr																																				
Samstag, 07.03.2020	09:00 - 17:00 Uhr																																				
<p><b>Kursort Straßwalchen</b> Österr. Rotes Kreuz Köstendorfer Straße 30 5204 Straßwalchen</p>	<p><b>Kursort Henndorf</b> Gemeinde Henndorf Hauptstraße 65 5302 Henndorf</p>																																				
<p><b>Kursort Oberndorf</b> Reha Oberndorf Paracelsusstraße 37a 5110 Oberndorf</p>																																					

## KONTAKT

### Anmeldung Stressfrei-Kurse

+43 5 0766-17

E-Mail senden [stressfrei@oegk.at](mailto:stressfrei@oegk.at)

Quelle: [www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)



Gesund im Musikum

Gesund im Musikum

Gesund im Musikum

# Stress: Kurstermine Tennen-gau



Kostenloses Kursprogramm: Stress erkennen, verstehen und bewältigen

Die Teilnahme am ersten Kurstermin ist besonders wichtig, weil hier Ablauf und Inhalt des Kurses, sowie Organisatorisches für den weiteren Verlauf besprochen wird.

## Puch-Urstein

Hilfswerk (Kurs 1)	
Dienstag, 11.02.2020	15.00 -17.00 Uhr
Dienstag, 18.02.2020	15.00 -17.00 Uhr
Dienstag, 25.02.2020	15.00 -17.00 Uhr
Dienstag, 03.03.2020	15.00 -17.00 Uhr
Dienstag, 10.03.2020	15.00 -17.00 Uhr
Dienstag, 24.03.2020	15.00 -17.00 Uhr
Dienstag, 31.03.2020	15.00 -17.00 Uhr
Dienstag, 07.04.2020	15.00 -17.00 Uhr
Dienstag, 14.04.2020	15.00 -17.00 Uhr
Dienstag, 05.05.2020	15.00 -17.00 Uhr
Dienstag, 19.05.2020	15.00 -17.00 Uhr
Dienstag, 26.05.2020	15.00 -17.00 Uhr

## Hilfswerk (Kurs 2)

Dienstag, 11.02.2020	17.30 bis 19.30 Uhr
Dienstag, 18.02.2020	17.30 bis 19.30 Uhr
Dienstag, 25.02.2020	17.30 bis 19.30 Uhr
Dienstag, 03.03.2020	17.30 bis 19.30 Uhr
Dienstag, 10.03.2020	17.30 bis 19.30 Uhr
Dienstag, 24.03.2020	17.30 bis 19.30 Uhr
Dienstag, 31.03.2020	17.30 bis 19.30 Uhr
Dienstag, 07.04.2020	17.30 bis 19.30 Uhr
Dienstag, 14.04.2020	17.30 bis 19.30 Uhr
Dienstag, 05.05.2020	17.30 bis 19.30 Uhr
Dienstag, 19.05.2020	17.30 bis 19.30 Uhr
Dienstag, 26.05.2020	17.30 bis 19.30 Uhr

Kursort Puch\_Urstein  
 Hilfswerk Salzburg  
 Landesgeschäftstelle  
 Wissenspark Urstein Süd 19/1/1  
 5412 Puch bei Hallein

## Hallein

Krankenhaus Hallein, Seminarraum 2	
Freitag, 24.04.2020	09:00 bis 17:00 Uhr
Samstag, 25.05.2020	09:00 bis 17:00 Uhr

Kursort Hallein  
 Krankenhaus Hallein  
 Seminarraum 2  
 Bürgermeisterstraße 34  
 5400 Hallein-Burgfried



## KONTAKT

### Anmeldung Stressfrei-Kurse

+43 5 0766-17

E-Mail senden [stressfrei@oegk.at](mailto:stressfrei@oegk.at)

Quelle: [www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)



Gesund im Musikum

Gesund im Musikum

Gesund im Musikum

# Stress: Kurstermine Pongau



Kostenloses Kursprogramm: Stress erkennen, verstehen und bewältigen

Die Teilnahme am ersten Kurstermin ist besonders wichtig, weil hier Ablauf und Inhalt des Kurses, sowie Organisatorisches für den weiteren Verlauf besprochen wird.

## Bischofshofen

### Kundenservice der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK)

Dienstag, 11.02.2020	16.00 - 18.40 Uhr
Dienstag, 18.02.2020	16.00 - 18.40 Uhr
Dienstag, 25.02.2020	16.00 - 18.40 Uhr
Dienstag, 03.03.2020	16.00 - 18.40 Uhr
Mittwoch, 11.03.2020	16.00 - 18.40 Uhr
Dienstag, 17.03.2020	16.00 - 18.40 Uhr

## Goldegg

### Mein Gesundheitszentrum Goldegg

Mittwoch, 12.02.2020	18.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch, 19.02.2020	18.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch, 26.02.2020	18.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch, 04.03.2020	18.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch, 11.03.2020	18.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch, 18.03.2020	18.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch, 25.03.2020	18.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch, 08.04.2020	18.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch, 15.04.2020	18.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch, 22.04.2020	18.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch, 29.04.2020	18.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch, 06.05.2020	18.00 - 20.00 Uhr

Kursort Bischofshofen  
Österreichische Gesundheitskasse  
Kundenservice Bischofshofen  
Gasteinerstraße 29  
5500 Bischofshofen

Kursort Goldegg  
Gesundheitszentrum Goldegg  
Hofmark 51a  
5622 Goldegg

## KONTAKT

### Anmeldung Stressfrei-Kurse

+43 5 0766-17  
E-Mail senden [stressfrei@oegk.at](mailto:stressfrei@oegk.at)

Quelle: [www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)



Gesund im Musikum

Gesund im Musikum

Gesund im Musikum

# Stress: Kurstermine Pinzgau



Kostenloses Kursprogramm: Stress erkennen, verstehen und bewältigen

Die Teilnahme am ersten Kurstermin ist besonders wichtig, weil hier Ablauf und Inhalt des Kurses, sowie Organisatorisches für den weiteren Verlauf besprochen wird.

## Zell am See

Adler Apotheke	
Dienstag, 28.04.2020	16.00 - 18.40 Uhr
Dienstag, 05.05.2020	16.00 - 18.40 Uhr
Donnerstag, 14.05.2020	16.00 - 18.40 Uhr
Dienstag, 19.05.2020	16.00 - 18.40 Uhr
Dienstag, 26.05.2020	16.00 - 18.40 Uhr
Dienstag, 02.06.2020	16.00 - 18.40 Uhr

Kursort Adler Apotheke  
Brucker Bundesstraße 29 – 31  
5700 Zell am See

## KONTAKT

### Anmeldung Stressfrei-Kurse

+43 5 0766-17

E-Mail senden [stressfrei@oegk.at](mailto:stressfrei@oegk.at)

Quelle: [www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)



Gesund im Musikum

Gesund im Musikum

Gesund im Musikum

# Stress: Kurstermine Lungau



Kostenloses Kursprogramm: Stress erkennen, verstehen und bewältigen

Die Teilnahme am ersten Kurstermin ist besonders wichtig, weil hier Ablauf und Inhalt des Kurses, sowie Organisatorisches für den weiteren Verlauf besprochen wird.

## Tamsweg

Haus für Wirtschaft, Arbeit und Bildung	
Dienstag, 10.03.2020	16:00 - 20.00 Uhr
Dienstag, 17.03.2020	16:00 - 20.00 Uhr
Dienstag, 24.03.2020	16:00 - 20.00 Uhr
Dienstag, 31.03.2020	16:00 - 20.00 Uhr

Kursort Haus für Wirtschaft,  
Arbeit und Bildung  
Friedhofstraße 6  
5580 Tamsweg

## KONTAKT

### Anmeldung Stressfrei-Kurse

+43 5 0766-17

E-Mail senden [stressfrei@oegk.at](mailto:stressfrei@oegk.at)

Quelle: [www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)



Gesund im Musikum

Gesund im Musikum

Gesund im Musikum