

Gesundheitstag

15. September 2026

Infos zu den Workshops und Referenten

09:00 Kurzvortrag zum Thema Gehör/Lärm und Angebote Arbeitsmedizin

Betriebsärztin Dr. Gotho Geishofer und MSc DGKP Karin Noppinger

Einzelsitzungen:

- Arbeitsmedizin: Gehörtest, Blutdruck und Blutzuckermessung, Burnout-Prophylaxe
- Optiker Nico Wutscher steht mit seinem Bus zur mobilen Beratung vor dem Haus

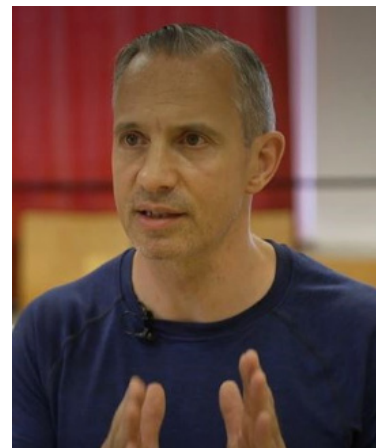
09:20 Online T-A-P-Training

T-A-P-Training mit Mario Schoisengeier

Das T-A-P Training bietet eine schnelle Beschwerdefreiheit bei Problemen mit Gelenken und Rücken. Seine Stärke liegt nicht nur in der Schnelligkeit, sondern auch in seiner vielseitigen Anwendbarkeit. Die Methode ist wissenschaftlich belegt und kann bei einer breiten Palette von Beschwerden eingesetzt werden.

Die signifikante Wirkung des T-A-P Trainings wurde in einer Studie der Wirtschaftsuniversität Wien nachgewiesen. Sowohl die Schmerzen als auch die Bewegungseinschränkungen der Studienteilnehmer sind deutlich zurückgegangen. Das zeigt, wie effektiv diese Methode sein kann.

Über einen Zeitraum von 25 Jahren intensiver Forschung und Entwicklung hat Mario Schoisengeier diese Methode perfektioniert. Er verfolgte unzählige Bewegungsabläufe und arbeitete mit angesehenen Wissenschaftlern zusammen, um die Methode kontinuierlich zu verbessern und zu verfeinern.



Mario Schoisengeier

- Ausbildung zum Gefechtsfeldsanitäter und Tätigkeit als Ausbilder
- Tätigkeit als Sporttrainer nach der Militärzeit
- Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten
- Eigene Forschung
- Buchveröffentlichung

Das Buch zur Methode „Einführung in das Tensions-Aktuations-Prinzip“ wurde wissenschaftlich begleitet von Univ. Prof. DI. Dr. Wolfgang Wehrmann, dem ehemaligen Vorstand der Gesellschaft für Weltraummedizin. Veröffentlicht vom Verlagshaus der Ärzte.

Website: www.t-a-p-training.com

09:50 Vortrag und anschließende Einzelsitzungen



Alexander-Technik mit Armin Winkler

In diesem Einführungsworkshop wird das feine Zusammenspiel von Koordination, Stressreaktion und Aufmerksamkeit erfahrbar. Anhand praxisnaher Übungen werden die Prinzipien der Alexander-Technik vermittelt und unmittelbar anwendbar gemacht.

Für Musiker:innen ist die Fähigkeit, ungünstige Haltungs- und Spannungsmuster zu erkennen und gezielt zu verändern, zentral. Sie bildet die Grundlage für ein müheloses, differenziertes und freudvolles Musizieren.

Gleichzeitig unterstützt sie im professionellen Unterrichts- und Arbeitsalltag und wirkt präventiv, indem sie Beschwerden und Überlastungen vorbeugt.

Auch für alle, die viel im Büro und am Computer arbeiten, sind die Anregungen für Körperhaltung sowie die Wahrnehmungsschulung für alltägliche Bewegungsmuster sehr hilfreich.

Einzelsitzungen

In 30-minütigen Einzelsessions, die anschließend an den Workshop angeboten werden, stehen individuelle Bewegungsmuster im Mittelpunkt. Durch einfache, gezielte Bewegungsabläufe kann gelernt werden, den eigenen Spannungstonus je nach Bedarf zu regulieren.

Eine freie und aufgerichtete Haltung, mehr Leichtigkeit in der Bewegung sowie eine klare Ausrichtung im Verhältnis zur Schwerkraft bilden die Grundlage für unbeschwertes Musizieren und für Leichtigkeit und Schmerzfreiheit in der Arbeit wie im Alltag.

Armin Winkler

hat 2016 in London die dreijährige Vollzeit-Ausbildung zum Lehrer der Alexander-Technik abgeschlossen. Von 2017 bis 2019 war er Teil des Ausbildungsteams der Alexander Technique Training School in London (ATTS). Seit 2020 lebt und unterrichtet er in Wien und Salzburg. Er ist Mitglied der Gesellschaft für F. M. Alexander-Technik Österreich sowie der Society of Teachers of the Alexander Technique (UK).

Website: www.arminwinkler.at

11:00 Massageworkshop und Ernährungsberatung

Massagetechniken und Ernährungsberatung mit Corina Müller

Lerne in 45 Minuten wie du deinen Vagusnerv regulieren kannst. Das Autonome Nervensystem steuert unbewusst, wie unser Körper mit Stress und Entspannung umgeht. Über den Vagusnerv können wir durch gezielte Atmung und Bewegung aktiv Einfluss nehmen. Sehr wirkungsvoll, um sich aktiv zu stabilisieren und das innere Gleichgewicht zu stärken.

Zusätzlich noch ein paar hilfreiche Werkzeuge, wie du dein Nervensystem noch zusätzlich unterstützen kannst.
Ernährungsberatung zum Thema Omega 3 - Fettsäuren



Corina Müller

- 17 Jahre London, UK
- Lernreisen in Indien und Australien
- Studium Kräuter Medizin und Naturheilkunde, London 2012-2015
- Studium Augendiagnose 2014-2020
- Ayurveda Massage Therapien, Indien 2016
- Cooperate Stuhlmassage, Deutsche Bank, Wholefoods, NHS 2017-2021
- Naturheilpraxis in London 2017 - 2022
- Testbasierte Nährstoffberatung mit Zinzino, 2025
- Augenanalyse und Ayurvedische Massagen, Health Base Strasswalchen, www.health-base.at
- Seit 2022 wieder in Deutschland

„Meine Mission ist es, euch zu erinnern, wie wunderbar euer Körper ist und wie ihr wieder zurück in die Verantwortung kommt, auf euren Körper – Geist – und Seele richtig aufzupassen.“

Anmeldung zum Gesundheitstag:
Gesundheits- und Onboardingtag 2026 – Formular ausfüllen

