

# Die Gemeinde Lichtenberg lädt ein zur **Langen Nacht der Frauen**

**auch für Männer!**



**Freitag, 12. Oktober 2018**  
**16:00 - 22:00 Uhr**

im **Vital- und Gemeindezentrum**  
**Lichtenberg**



## Programm

- 16:00 Uhr** Begrüßung durch  
**Bürgermeisterin Daniela Durstberger** und  
**NR Claudia Plakolm i.V. von LR Mag. Christine Haberlander**  
im Gemeindezentrum Lichtenberg
- ab 16:30 Uhr** laufende Workshops/Vorträge/persönliche Beratungsgespräche  
im Gemeindezentrum und Vitalzentrum Lichtenberg
- 16:30 - ca. 20:00 Uhr** **Kinderbetreuung**  
Spiele, Kinderschminken und  
Unterhaltung mit den Rote Nasen-Clowns  
im Gemeindezentrum Lichtenberg

Während der gesamten Veranstaltung sorgen die **Lichtenberger Bäuerinnen** für „**Wos Guat's auf's Brot** sowie **Saft und Most**, ebenso schenkt das **Café Zweistein Getränke** aus.

## Vorwort

Die **Lange Nacht der Frauen** steht im Zeichen der Frauengesundheit und wird im Rahmen der Aktion **Gesunde Gemeinde** angeboten. Sie erwartet ein vielfältiges Angebot an gesundheitsfördernden Aktivitäten, Produkten und Workshops zum Ausprobieren und Mitmachen. Die großartigen Angebote dieses Abends werden vorwiegend von Lichtenbergern, die im Gesundheitsbereich tätig sind, geboten.

Selbstverständlich sind zur **Langen Nacht der Frauen** aber nicht nur Frauen sondern auch interessierte Männer eingeladen. Während des Abends gibt's ein Kinderbetreuungsangebot für Ihre Kleinen, damit Sie entspannt den Workshops/Vorträgen beiwohnen können. Ebenso versorgen Sie die Bäuerinnen mit vitalen und kulinarischen Schmankerln aus Lichtenberg.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen und eine spannende **Lange Nacht der Frauen!**

**Sabine Schardtmüller**  
ÖVP-Frauen Obfrau

Bürgermeisterin **Daniela Durstberger**  
Obfrau Kultur- und Familienausschuss

**Daniela Kitzmüller**  
Vitalzentrum Lichtenberg

## Gemeinsam sind wir STARK für Menschen in Notlagen

Der **Reinerlös** (freiwillig Spenden) der Langen Nacht der Frauen kommt ausschließlich **Menschen in Notlagen** zugute und wird **an die Aktion Leben gespendet!** Mit einer freiwilligen Spende können Sie daher Ihren Beitrag dazu leisten, dass Frauen und Familien, die wegen der Geburt eines Kindes in existenzielle Nöte geraten sind, finanziell unter die Arme gegriffen werden kann. Alle Mitwirkenden (Organisatoren, Aussteller, Therapeuten, Dienstleister, private Personen...) stellen ihre Leistungen und ihr Fachwissen an diesem Abend komplett **honorarfrei** zur Verfügung.

Die lange Nacht der Frauen gilt also nicht nur als Event - rund um's eigene Wohlbefinden, sondern auch als **Charityveranstaltung!**

## Anmeldung (erforderlich)

Um Ihre **Voranmeldung** zu den einzelnen **Workshops/Vorträgen** wird aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl dringend gebeten. Anmeldung unter: [gemeinde@lichtenberg.ooe.gv.at](mailto:gemeinde@lichtenberg.ooe.gv.at) oder **Tel. 07239/6708**

**Leitner**

Eier • Nudeln • Geschenkpakete  
mit regionalen Schmankerln

Gramastettner Str. 10, 4040 Lichtenberg  
Tel.: 07239 / 6317, E-Mail [j.g.leitner@aon.at](mailto:j.g.leitner@aon.at)  
[www.leitner-oi.at](http://www.leitner-oi.at)

**Schwarz**

0699 / 10057108  
[sd.schwarz@outlook.com](mailto:sd.schwarz@outlook.com)  
[wildprodukte-schwarz.at](http://wildprodukte-schwarz.at)

**Baumgartner Hof**

**Schurm's**

Fleischiges  
von  
**Tenschingerhof**

AB-HOF-VERKAUF

Margit & Roland Rogler  
Aisbergring 47  
4040 Lichtenberg

Mobil: 0680 - 122 48 92  
Telefon: 07239 - 51 018

**ZWEISTEIN**  
CAFÉ, BAR, LICHTENBERG

**ECHT**

EDELBRÄUNDE  
LIKÖRE  
FRIZZANTE  
MOST  
[holzbauegut.at](http://holzbauegut.at)

ERLEBEN  
VOM  
Holzbauegut

**HOLZ  
BAUERN  
GUT**



## Unsere Aussteller

Folgende Aussteller präsentieren von **16:30 - 21:00 Uhr im Gemeindezentrum (Foyer)** ihre Produkte und Dienstleistungen:

- Holistische Gesundheitsförderung, Mag. Dr. Bettina Telfser
- GUUTES aus Lichtenberg, Direktvermarkter
- Naturkosmetik, Sabine Forster
- Naturprodukte, Gertraud Eichinger
- Waldstein - Faszination Hören, Waldstein Hörgeräte OG
- Mum in Balance, Mag. Barbara Meyer-Blaschegg
- SelbA - Selbständig im Alter, Veronika Leiner
- Cranio Sacral Balancing, Claudia Stift (dipl. Cranio Sacral Praktikerin)
- Wohlfühlbehandlungen zum Kennenlernen, Inge Durstberger (Cranio Sacral - Bowentech)
- Kreativ sein - Deko easy selbst gemacht und Kinderschminken, Bettina Leopold
- TEM (traditionelle Medizin) & Schüßler Salze, Mag. Gerlinde Aigelstorfer und Regina Kainz
- Aktion Leben, Nikola Auer und Ingrid Koller (Geschäftsführerin)

## Vorträge

Im Gemeindezentrum (1. OG, Saal 2) finden folgende Vorträge statt:

Zeit	Vortrag/Workshop
16:30 - 17:00 h Dauer: 30 min	<b>Resilienztraining - so stärken Sie Ihre seelische Widerstandskraft und beugen Burnout vor!</b> Referentin: Mag. Dr. Bettina Telfser
17:00 - 17:30 h Dauer: 30 min	<b>Wissenswertes über Lymphdrainage</b> Referentin: Andrea Binder-Schreitl
17:30 - 18:30 h Dauer: 60 min	<b>Ernährung in den Wechseljahren - Welche Nahrungsmittel unterstützen mich und tun mir gut?</b> Referentin: Jutta Diesenreither
18:30 - 19:00 h Dauer: 30 min	<b>Gesunde Pflege mit Naturkosmetik</b> Referentin: Sabine Forster
19:00 - 19:40 h Dauer: 40 min	<b>Homöopathie in Zeiten hormoneller Veränderungen (Menstruation, Schwangerschaft, Geburt, Wechseljahre)</b> Referentin: Dr. Rosemarie Brunenthaler-Tscherteu
<b>20 min Pause</b>	
20:00 - 20:30 h Dauer: 30 min	<b>Frau sein - Weiblichkeit leben</b> Referentin: Manuela Stal
20:30 - 21:00 h Dauer: 30 min	<b>Glücksgefühle durch das Ja zum eigenen ICH</b> Referentin: Bettina Leopold



## Aktivvorträge & Workshops

Zeit	Wo?	Vortrag/Workshop
16:30 - 17:30 h Dauer: 60 min	Vitalzentrum (Vitalsaal, 1. OG)	<b>SelbA (Selbständig im Alter) Aktivvortrag - „Gesundheit für Körper, Geist und Seele“</b> mit Veronika Leiner
16:30 - 17:30 h Dauer: 60 min	Gemeindezentrum (Saal 1, 1. OG)	<b>Yogatherapie für die Wechseljahre</b> mit Mag. Veronika Liegerer
17:30 - 18:00 h Dauer: 30 min	Vitalzentrum (Praxis Jarolim, 1. OG)	<b>Warum es uns manchmal schlecht geht, obwohl es uns doch allen so gut geht</b> mit Klaus Jarolim
17:30 - 18:30 h Dauer: 60 min	Vitalzentrum (Vitalsaal, 1. OG/Küche)	<b>Notfallsalbe selbst herstellen</b> mit Gertraud Eichinger
17:30 - 19:00 h Dauer: 90 min	Gemeindezentrum (Saal 1, 1. OG)	<b>„Wunscherfüller“ - wir begeben uns auf die Suche nach unseren Wünschen, Träumen und Sehnsüchten</b> mit Sabrina Altenberger
18:30 - 19:30 h Dauer: 60 min	Vitalzentrum (Vitalsaal, 1. OG)	<b>OM Chanting - eine kraftvolle Gruppenheiltechnik für Körper, Geist und Seele</b> mit Mag. Siegfried Kreuzer
19:00 - 19:30 h Dauer: 30 min	Gemeindezentrum (Saal 1, 1. OG)	<b>Energieströmen für Nacken und Wirbelsäule</b> mit Susanne Jarolim
19:30 - 20:30 h Dauer: 60 min	Vitalzentrum (Vitalsaal, 1. OG)	<b>TEM (traditionelle europäische Medizin) &amp; Schüßler Salze</b> mit Mag. Gerlinde Aigelsdorfer und Regina Kainz
19:30 - 20:30 h Dauer: 60 min	Gemeindezentrum (Saal 1, 1. OG)	<b>Entspannungstechniken: PMR nach Jacobson und Yoga Nidra</b> mit Mag. Barbara Dirnberger
20:30 - 21:30 h Dauer: 60 min	Vitalzentrum (Vitalsaal, 1. OG)	<b>Auf jedes „WARUM“ gibt es eine Antwort - Was macht uns im Leben unfrei oder lässt uns Schicksale wiederholen?</b> mit Irmgard Hübsch
20:30 - 21:00 h Dauer: 30 min	Gemeindezentrum (Saal 1, 1. OG)	<b>Starker Beckenboden - starke Körpermitte</b> mit Kerstin Siemens
21:00 - 21:30 h Dauer: 30 min	Gemeindezentrum (Saal 1, 1. OG)	<b>Dein Astralkörper - fühlen, interpretieren und arbeiten mit den Informationsfeldern</b> mit Mag. Siegfried Kreuzer

Als Besucher dieser Veranstaltung stimmen Sie der Verwendung von Fotos, welche an diesem Tag gemacht werden, für Online- und Printmedien zu.

**PHYSIOTHERAPIE GRAMASTETTEN**  
 Andrea Binder-Schreidl  
 Physiotherapeutin  
 Marktstraße 32  
 4201 Gramastetten  
 Tel.: 0650 / 21 15 133  
 office@physio-gramastetten.at  
 www.physio-gramastetten.at

**BETTINATELFSE**  
 VERÄNDERUNGSCOACHING

Dr. med.univ.  
**Rosemarie Brunnthaler-Tscherteu**  
 Ärztin für Allgemeinmedizin  
 4020 Linz, Industriezeile 4/2  
 Tel./Fax: 0732 / 77 70 15

**Gertis Kräuterparadies u.**  
 Gertraud Eichinger  
 Getzing 3, 4122 Amrett  
 Mobil: 0678/61 01 774  
 E-Mail: gerti.eichinger@gmuat

mag.<sup>a</sup>  
**barbara dirnberger**  
 www.barbara-dirnberger.at

**Daniela Kitzmüller**  
 KOSMETIK-FACHINSTITUT

**SUSANNE JAROLIM**  
 Energie-Strömen & Beratung

**KLAUS JAROLIM**  
 Integrative Gesundheitspraxis  
 Vitalzentrum Lichtenberg

Bettina.Leopold.com

**HOFSTÄTTER APOTHEKE**  
 WOHLBEFINDEN MITTEN IN DER STADT

**waldstein**  
 Faszination Hören

**oövp Frauen LICHTENBERG**

**Auszeit 4 Mama**  
 FLY AWAY FOR A WHILE

**Monika Ratzenböck**  
 Agentur Strategische Öffentlichkeitsarbeit  
 kompetent - kreativ - kundenorientiert  
 www.monika-ratzenboeck.at



**REGINA KAINZ**  
 HUMANENERGETIKERIN

medizinischer Heilmasseur  
 gewerblicher Masseur  
**Günter Wolfgang Dengel**

**Manuela Stal**  
 Dipl. Lebensberaterin  
 mobil: +43 (0) 660 52 969 22  
 web: www.wegbegleiterinnen.at  
 email: vertrauensvoll@manuelastal.at

**INSTITUT HEALINGSPIRIT**  
 ZENTRUM FÜR ENERGIEARBEIT  
 UND GEISTHEILUNG

**Yoga THERAPIE**  
 www.yogatherapie.at

Lebens- u. Sozialberatung für MEDIATION  
 Dipl. Mentalcoach u. Bewusstseinstainerin  
 Systemische Familienaufstellungen  
 (Einzel- Paar- u. Gruppenarbeit)

**Irmgard Hübsch**  
 Im Sonnendorf 38  
 A-4040 Lichtenberg / Linz  
 Tel.: 0650 / 44 01 942  
 E-Mail: office@irmgard-huebsch.at  
 Homepage: www.irmgard-huebsch.at

**CRANIO SACRAL · BOWEN**  
 INGE DURSTBERGER

**Selba**  
 SELBSTSTÄNDIG IM ALTER

## Persönliche Beratungen

Gerne können Sie sich auch persönlich beraten lassen. Die persönlichen Beratungsgespräche erfolgen im Vitalzentrum in den jeweiligen Praxisräumen.

Zeit	Wo?	Thema
16:30 - 21:30 h	Vitalzentrum (1. OG)	<b>Styling Corner - Tipps für Styling, Make-Up und die Wahl der richtigen Farben</b> mit Daniela Kitzmüller
16:30 - 18:30 h 19:30 - 21:00 h	Vitalzentrum (EG)	<b>Persönliche Beratung im Institut Healing Spirit (Zentrum für Energiearbeit und Geistheilung)</b> mit Mag. Siegfried Kreuzer
16:30 - 21:30 h	Vitalzentrum (EG)	<b>Fußpflege - persönliche Beratung in der Praxis</b> mit Brigitte Mascher
16:30 - 21:30 h	Vitalzentrum (EG)	<b>Honigmassage als Detox-Behandlung am Rücken, Entspannungstherapie, kosmetische Lymphdrainage im Gesicht</b> mit Günter Dengel (Voranmeldung erbeten unter Tel. 0677/62177580)
16:30 - 19:00 h 19:30 - 21:30 h	Vitalzentrum (1. OG)	<b>Strömen</b> mit Susanne Jarolim
16:30 - 17:30 h 18:00 - 21:30 h	Vitalzentrum (1. OG)	<b>Persönliche Beratung in der integrativen Gesundheits-Praxis</b> mit Klaus Jarolim
16:30 - 20:30 h	Vitalzentrum (1. OG)	<b>Physiotherapie</b> mit Kerstin Siemens

**MOM IN BALANCE**

**BRIGITTE MASCHER**  
 FUSSPFLEGE

**NATURKOSMETIK-STUDIO**  
 SABINE FORSTER

**CLAUDIA STIFT**  
 Dipl. Cranio Sacral Praktikerin

**Praxis für PHYSIOTHERAPIE**  
 Kerstin Siemens

**aktion leben**  
 oberösterreich



# Lange Nacht der Frauen

auch für Männer!



**Freitag, 12. Oktober 2018**  
**16:00 - 22:00 Uhr**

im **Vital- und Gemeindezentrum**  
**Lichtenberg**

Diese Veranstaltung präsentiert die Gemeinde Lichtenberg



**Impressum:**

Medieninhaber und Herausgeber/Redaktion: Gemeinde Lichtenberg, Am Ortsplatz 1, 4040 Lichtenberg, [www.lichtenberg.ooe.gv.at](http://www.lichtenberg.ooe.gv.at), Fotos: Gemeinde Lichtenberg, privat, Rest namentlich gekennzeichnet, Druck: X-Files, Gewerbezeile 14, 4040 Lichtenberg. Herstellungs-/Erscheinungsort: 4040 Lichtenberg. Im Sinne einer besseren Lesbarkeit der Texte werden personenbezogene Hauptwörter nur in einer geschlechterspezifischen Formulierung angeführt, sie richten sich an Frauen und Männer gleichermaßen.