



Selbsthilfe
Tirol
Zweigverein Osttirol

Samstag
26. September
2026
9.00 - 16.00 Uhr

11. Osttiroler Selbsthilfetag

Gesund leben – bewusst handeln

Wege zu mehr Gesundheit,
Balance und Lebensqualität

**Landwirtschaftliche
Lehranstalt Lienz**

Josef Müller-Straße 1, 9900 Lienz

Mit freundlicher Unterstützung durch



 Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz



Gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich



11. Osttiroler Selbsthilfetag

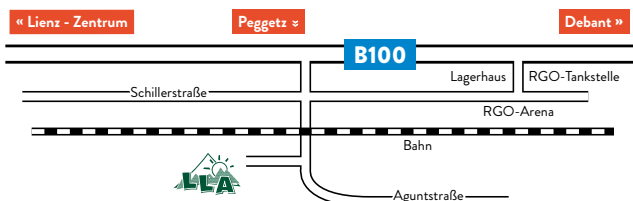
Gesund leben – bewusst handeln

Der Tag steht unter dem Fokus
„Wege zu mehr Gesundheit, Balance und Lebensqualität“.

Freuen Sie sich auf spannende Vorträge, abwechslungsreiche Workshops und praktische Tipps rund um Prävention, Gesundheitskompetenz und Eigenverantwortung. Nutzen Sie die Gelegenheit, Neues auszuprobieren, Ihr Gesundheitswissen zu erweitern und wertvolle Impulse für einen gesunden Alltag mitzunehmen.



Veranstaltungsort:



Impressum: © Juli 2026. Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: Wolfgang Rennhofer,
Selbsthilfe Tirol - Zweigverein Osttirol. Konzept/Gestaltung: GRAFIK ZLOEBL GmbH, 9907 Tristach.
Fotos: Selbsthilfe Osttirol, freepik.com. Druck: druck.at

Programm Saal

9.00 Uhr Begrüßung und Grußworte

9:20 Uhr **Johannes Randolf**
Physiotherapeut, Speaker und Buchautor

DIE KÖRPERLOGIK VERSTEHEN – WEGE ZU NACHHALTIGER GESUNDHEIT

Viele Menschen erleben Beschwerden, Schmerzen oder Leistungseinbußen, ohne die tatsächlichen Zusammenhänge im eigenen Körper zu verstehen.

Der Vortrag „Die Körperlogik verstehen – Wege zu nachhaltiger Gesundheit“ lädt die Teilnehmer dazu ein, ihren Körper aus einer völlig neuen Perspektive zu betrachten. Ein zentraler Ansatz dabei ist, dass die Ursache vieler Beschwerden oft an ganz anderen Stellen liegt, als man zunächst vermutet.

Basierend auf den Erkenntnissen von Johannes Randolf zeigt der Vortrag auf, wie Gesundheit entsteht, warum Schmerzen wichtig sind und selten plötzlich auftreten, und wie jeder Mensch seine Gesundheitskompetenz aktiv stärken kann. Verblüffende Zusammenhänge werden humorvoll präsentiert und anschaulich demonstriert. Dabei wird gezeigt, dass Schmerzfreiheit mitunter in wenigen Minuten erreichbar sein kann – wenn man die einfache innere Logik des Körpers erkennt und für die eigene Vitalität und Gesundheit nutzt.

Die Teilnehmer erhalten praxistaugliches Wissen, das sie sofort und mühelos im Alltag anwenden können, um Beschwerden vorzubeugen und die eigene Gesundheit eigenverantwortlich positiv zu beeinflussen. Um die Inhalte noch „greifbarer“ zu machen, wird nicht nur Theorie vermittelt, sondern auch an mehreren Teilnehmern die Wirkung eines positiven Inputs veranschaulicht. Dabei werden unter anderem folgende Fragen beantwortet: „Warum eine Banane eine Marathonkarriere zerstören kann“, „Was eine Brille mit Knieschmerzen zu tun hat“ und weshalb ein „schiefes Becken“ häufig die Wurzel unglaublich vieler Probleme sein kann.



10:15 Uhr Dr. Martin Grassberger

Biologe und Mediziner - Facharzt für Gerichtsmedizin



Der Mensch als Teil der Natur – Die Natur als Teil des Menschen?

Während der letzten 100 Jahre veränderte der Mensch seine Lebensumwelt in noch nie da gewesenem Tempo und hat sich dabei immer deutlicher von der Natur entfernt. Allerdings hat der regelmäßige Kontakt mit einer belebten Natur im weitesten Sinne, neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge, erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheit. Der Vortrag vermittelt den aktuellen Stand der Forschung der Mensch-Natur-Interaktion und zeigt, wie diese Erkenntnisse im täglichen Leben umgesetzt werden können.

Workshops

**Alle Workshops sind kostenlos!
Teilnehmerzahl begrenzt!**

**Anmeldung im Büro der
Selbsthilfe Osttirol unter
Tel. 0664-3856606 oder
info@selbsthilfe-osttirol.at
und auch am Infostand
beim Selbsthilfetag**

13:00 - 15:30 Uhr

Die Körperlogik verstehen mit Johannes Randolf

Physiotherapeut, Speaker und Buchautor



Schmerzen verstehen – Ursachen erkennen – Gesundheit aktiv steuern.

In diesem interaktiven Workshop lernst du, warum Beschwerden oft ganz woanders entstehen, als du denkst – und wie du sie gezielt beeinflussen kannst. Statt trockener Theorie erlebst du direkt, wie die „Körperlogik“ funktioniert – mit sofort spürbaren Effekten.

Das erwartet dich:

- **überraschende Aha-Momente über deinen Körper**
- **einfache, sofort umsetzbare Übungen**
- **neue Wege zu mehr Beweglichkeit, Leistung und Wohlbefinden**
- **live demonstrierte Veränderungen**

Warum kann eine Banane deine Leistung beeinflussen? Was haben Augen und Knie gemeinsam? Und wie hängt ein „schiefes Becken“ mit deinen Beschwerden zusammen? Finde es heraus – und nimm deine Gesundheit selbst in die Hand.

13:00 - 15:30 Uhr

Gedanken und Worte wirken – immer! mit Chryselda Pedarnig

Dipl. Mentaltrainerin und Hypnose-Coach

Wir wissen um die Wichtigkeit von gesunder Ernährung, Bewegung und Stressmanagement sowie einem gesunden Schlaf. Wenn unsere Gesundheit angeschlagen ist, nutzen wir Pulver oder Tabletten sowie Therapien und Behandlungen. In Wahrheit ist das aber nur Schritt Nummer 2. Der 1. Schritt ist immer die gesundheitsfördernde Nutzung unserer Gedanken, Gefühle und in Folge unserer Sprache. Denn das erschafft Realität - permanent, schnell und verlässlich!

„Gesundheit gedacht, gesagt und erlebt“

Theoretische und praktische Impulse für den Alltag:

- **„Macht der Gedanken und Sprache“**
- **„Hypnose“ Praktische Elemente
(mittels Mentaltrainings- & Hypnose-Techniken):**
- **Denk dich gesund - die innere Bilderwelt
positiv nutzen**
- **Rede dich gesund - Ausdrücke, die deine
Gesundheit schwächen, ersetzen**
- **Erlebe dich gesund - von der faden
Affirmation zur wirkungsvollen
Selbsthypnose**



13:00 - 13:50 Uhr

KORT.X® – Die Verbindung von Gehirntraining und Bewegung mit Patrizia Außerdorfer

Dipl. Neuromentaltrainerin® – KORT.X® Trainerin



Kort.X® ist ein Gehirntraining mit Bewegung, das aus jedem Kopf mehr rausholt! Kort.X® verbindet Gehirntraining und Bewegung und nutzt dadurch die Wirkungsweise und Funktionen von Bewegungsabläufen und koordinativ anspruchsvollen Bewegungsaufgaben, um Reize zu setzen, Nervenleitbahnen verstärkt zu aktivieren und das Synapsennetz im Kopf auszubauen. Mit Kort.X® trainierst du bewusst und gezielt dein Gehirn. Lass dich motivieren und begeistern!

Wobei kann dich KORT.X® unterstützen?

- **Dein Intelligenzquotient zu steigern**
- **Deine Konzentration und Reaktionsfähigkeit zu erhöhen**
- **Deine Denkleistung zu steigern**
- **Dein Gedächtnis zu verbessern**
- **Deine Bewegungskontrolle zu optimieren**
- **Dich fitter und agiler zu fühlen**

14:00 - 16:00 Uhr

Räuchern zur Selbsthilfe mit Christine Wallensteiner

Osttiroler Heilräucherwerk / Fa. Wassermann



Räuchern ist eine der ältesten Formen der Aroma-Therapien und spielte in allen Kulturkreisen eine wesentliche Rolle. Räuchern macht „etwas“ mit uns. Der Zauber und die Magie der Pflanzen sollten wir wieder in unser Leben lassen und in den Alltag integrieren.

Die Kräuter, Blüten und Harze entwickeln durch das „Feuer“ einen Duft, der auf unser limbisches System wirkt und unser „Duftgedächtnis“ berührt. Jede Erfahrung, die wir machen, ist ein wertvoller Schatz. Keine davon ist überflüssig oder gar ein Zufall. Sobald uns ein Lebensthema bewusst wird, haben wir die Chance, daran zu arbeiten, damit unsere Seele jubeln kann.

Manche Pflanzen haben die Kraft, uns aus seelischen Tiefen herauszuholen. Sie können uns helfen, seelische Schmerzen zu verarbeiten und loszulassen. Andere regen die Sinne an und unser Geist kann aus sich aus dem Alltagsgeschehen befreien. Die Probleme rücken in die Ferne und wir erahnen den tieferen Sinn unseres Daseins - wir entspannen uns und der Stress fällt ab.

Bei diesem Workshop werden die Räuchertechniken und die Wirkungsweisen der verschiedenen Kräuter, Blüten und Harze erklärt und bewusst gemacht, wie immunstärkend das Räuchern ist.

14:30 - 15:30 Uhr

Kinderyoga gemeinsam erleben – Zeit für euch zwei

mit Martina Korber Dipl. Kinderyoga Trainerin



Kinderyoga macht noch mehr Spaß, wenn man es gemeinsam erlebt! In diesem liebevoll gestalteten Workshop praktiziert jedes Kind zusammen mit einer vertrauten Begleitperson – ob Mama, Papa, Oma, Opa, Tante oder Onkel.

Spielerisch verbinden wir Bewegung, Atem und kleine Entspannungsübungen zu einer gemeinsamen Auszeit vom Alltag. Durch Partnerübungen und achtsame Momente wird nicht nur die Beweglichkeit gefördert, sondern auch Vertrauen, Bindung und Freude an der Bewegung gestärkt.

Das erwartet euch:

- **einfache Yogaübungen für Groß & Klein**
- **gemeinsame Bewegungs- und Entspannungszeit**
- **Spaß, Nähe und wertvolle Quality Time**

Wichtig: Pro Kind nimmt eine erwachsene Begleitperson teil.
Ein Workshop voller Leichtigkeit, Lachen und gemeinsamer Momente



Selbständig im Alter – Seniorentrainingsprogramm

13:00 - 14:00 Uhr

SelbA – Gedächtnistraining mit Spaß und System

Monika Pichler SelbA - Trainerin

Geistig fit bleiben – mit Freude und Leichtigkeit!

In diesem SELBA-Workshop wird das Gedächtnis auf abwechslungsreiche und unterhaltsame Weise trainiert. Durch gezielte Übungen werden Konzentration, Merkfähigkeit und Denkflexibilität gestärkt – ganz ohne Leistungsdruck.

In angenehmer Atmosphäre erwarten dich knifflige Aufgaben, spielerische Denkanstöße und praktische Tipps für den Alltag. So bleibt dein Kopf aktiv und beweglich – in jedem Alter.

Das erwartet dich:

- **abwechslungsreiche Gedächtnisübungen**
- **Förderung von Konzentration und Denkvermögen**
- **Spaß in der Gruppe ohne Stress**

Aktiviere dein Gehirn – und entdecke,
wie viel Freude Denken machen kann!

**SelbA**
SELBSTÄNDIG & AKTIV

kostenlos!

check it 

Info- und Checkpoints von 9:00 – 14:00 Uhr:

- **Vitalparameter und Blutzuckermessung**
- **Venenmessung:** Bei der Venenmessung erhalten Sie in nur 20 Minuten einen Einblick in die Funktion Ihrer Beinvenen. Die Messung ist schmerzfrei, unkompliziert und liefert wertvolle Informationen über Ihre Venengesundheit. **Schnelle und einfache Messung – Ergebnis in wenigen Minuten.**



**Bahnhofs
Apotheke**

Bahnhofplatz | 9900 Lienz | +43 4852 64130

▼ **Hartlauer Gesundheitsbus mit Seh- und Hörtest**

Der Hartlauer Gesundheitsbus

**Gesundheit ist unbezahlbar
– unser Service ist kostenlos!**



Unsere top ausgebildeten Optiker und Hörakustiker kümmern sich in ganz Österreich um das Wohl der Hartlauer Kunden: Diese erfahrenen Fachkräfte aus Ihrer Region bieten allen interessierten Teilnehmern Gesundheitschecks auch in unserem Bus.

Was das kostet? Selbstverständlich nichts!

Alle Gesundheitschecks sind – inklusive Beratung – unverbindlich und kostenlos.



Gratis-Sehtest

Gerne kontrollieren unsere staatlich geprüften Optiker mit modernsten Messmethoden die Sehstärke aller gesundheitsinteressierten Gäste.



Gratis-Hörtest

Unsere staatlich geprüften Hörakustiker überprüfen mit modernsten Messmethoden den aktuellen Hörstatus jedes Besuchers.



Alle Osttiroler Selbsthilfegruppen & -vereine präsentieren sich am Selbsthilfetag 2026 an den themenspezifischen Infoständen.

- AA – Anonyme Alkoholiker Osttirol
- AD(H)S – Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom & Hyperaktivität
- Adipositas – Wir haben mehr drauf!
- A-h-A – Alkoholranke helfen Alkoholranke
- AL - ANON - Selbsthilfegruppe für Angehörige von Alkoholikern
- Autismus hat viele Gesichter
- Behinderung: HAND IN HAND – Osttiroler Verein für Kinder mit besonderen Bedürfnissen
- Blinde u. Sehbehinderte Osttirol
- Brustkrebs – Leben mit Brustkrebs
- Aktiv gesünder Altern – Bewusst. gesund.bewegt
- COPD Osttirol – Atemwegserkrankungen
- Chronisch Netzwerk
- Demenzcafé
- Diabetiker Kinder-und Jugendgruppe Osttirol
- Diabetiker Osttirol
- Dystonie - Osttirol
- Darmerkrankung
- Essstörungen – Den Körper lieben lernen
- Fibromyalgie
- Frauengesundheit
- himmelblau & grasgrün – zwischen Bangen und Hoffen
- Histamin-Fructose-Intoleranz
- HPE- Verein der Angehörigen und Freunde psychisch Kranker
- Besser Hören leichter gemacht
- Komm schau in meine Welt – Demenz
- Kontaktcafé

- 
- KREBS - WENDE- Wendepunkt und Neubeginn
 - Legasthenie: ARKUS Osttirol – Arbeitskreis Kind und Schule
 - Lernschwäche - Synapse - Lobbygruppe für Eltern von Kindern
 - Lichtblicke - Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit
 - Lebensfreude - Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit im Oberland
 - MS - Multiple Sklerose
 - Männergesundheit
 - Organ-Transplantierte, Wartende und Angehörige
 - Osteoporose
 - ÖMCCV - Österr. Morbus Crohn Colitis ulcerosa Vereinigung - Tirol
 - Parkinson
 - Polyneuropathie
 - Schlaganfall Osttirol
 - Seelische Probleme Villgratental
 - SELBA - selbständig im Alter
 - STOMA Hilfe Osttirol
 - SUIZID - Zurückgelassen?! Hilfe für Hinterbliebene
 - Trauer -STERNENKINDER & ihre Eltern
 - Trauer – Verwaiste Eltern – Eltern die ihr Kind verloren haben
 - TRAUER ... vom Dunkel durchs Licht ...
 - Wegbegleiter – Selbsthilfegruppe „Das Leben mit (m)einem psychisch erkranktem Kind“
 - Zöliakie und Lactose Unverträglichkeit

In einer Selbsthilfegruppe teilen Menschen ihre Probleme, finden Lösungen und bleiben nicht mehr allein, denn: „Gemeinsam erreicht man mehr!“

Ziel, ist die gemeinsame Bewältigung von Belastungen und das Erlangen neuer Lebensqualität.

www.selbsthilfe-osttirol.at

20 JAHRE

Selbsthilfe
OSTEOPOROSE SELBSTHILFE ÖSTERREICH
KEINE CHANCE FÜR OSTEOPOROSE

OSTEOPOROSE

SELBSTHILFEGRUPPE LIENZ

Osteoporose ist eine Erkrankung des Skeletts, die lange Zeit unbemerkt ohne Symptome oder Schmerzen verlaufen kann.

Die Krankheit entsteht, wenn der Knochenstoffwechsel aus dem Gleichgewicht gerät und ständig mehr Knochensubstanz abgebaut wird, als der Körper wieder nachbilden kann. Dadurch verlieren die Knochen an Masse, Qualität und Stabilität und das Risiko für Knochenbrüche steigt.

Die Ursachen dafür sind vielfältig. Ein wichtiges Warnsignal für Osteoporose sind Brüche, die bereits nach leichten Stürzen oder geringer Belastung auftreten.



20 Jahre Osteoporose Selbsthilfegruppe Lienz

Die Osteoporose Selbsthilfegruppe Lienz wurde im November 2006 auf Initiative des Dachverbandes Osteoporose Selbsthilfe Österreich (OSHÖ) gemeinsam mit der Selbsthilfe Osttirol gegründet. Seit mittlerweile zwei Jahrzehnten ist sie eine wichtige Anlaufstelle für Menschen mit Osteoporose. Durch die Unterstützung der OSHÖ erhalten die Mitglieder Zugang zu wissenschaftlich fundierten Informationen über die Erkrankung. Zudem können sie das vielfältige Angebot der Selbsthilfe Osttirol mit Informationsveranstaltungen, Fachvorträgen und Seminaren nutzen.

Die monatlichen Gruppentreffen bieten Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch, zur gegenseitigen Unterstützung und zur Pflege sozialer Kontakte. Im Mittelpunkt stehen Gespräche über Befunde, Therapien, Medikamente sowie die Bedeutung von Ernährung und Bewegung für die Knochengesundheit. Einmal jährlich lädt der Dachverband die Mitglieder aller österreichischen Osteoporose Selbsthilfegruppen zu einem Weiterbildungs- und Vernetzungstreffen ein. Auch Mitglieder aus Lienz nehmen regelmäßig daran teil und schätzen den Austausch mit Betroffenen aus anderen Regionen.

Seit der Gründung wird die Gruppe von Elisabeth Feichter geleitet. Unterstützt wurde sie dabei von Rita Eder-Engelbogen (2006 – 2019) und seit 2020 von Roswitha Tölderer als Stellvertreterinnen. Auch Martin Feichter engagiert sich seit vielen Jahren als Kassier und unterstützt die Gruppenarbeit tatkräftig.

Für die Zukunft wünscht sich die Osteoporose Selbsthilfegruppe Lienz weitere Mitglieder. Auch Männer sind zur Teilnahme herzlich eingeladen. Ein besonderes Anliegen bleibt es, das Bewusstsein für Osteoporose zu stärken, die Früherkennung zu fördern und vor allem die junge Generation für einen knochengesunden Lebensstil zu sensibilisieren.

KONTAKT

Elisabeth Feichter – 06506128477

Gruppentreffen:
jeden 1. Donnerstag im Monat
im Selbsthilfetreff,
Rechter Iselweg 5a, 9900 Lienz
15:00 Uhr bis ca. 17:00 Uhr



Dachverband der Österreichischen Osteoporose Selbsthilfegruppen
c/o Lebensraum Bregenz, Clemens-Holzmeister-Gasse 2, 6900 Bregenz
office@osteoporose-selbsthilfe.org
<https://www.osteoporose-selbsthilfe.org>





ÖGKOP

Ganzheitliche Gesundheitspflege

www.oegkop.com

ÖGKOP

Ganzheitliche Gesundheit für Körper,
Geist und Seele – qualifiziert begleitet.

- Vorbeugung und Begleitung bei Krankheit
- Ergänzung zur Schulmedizin
- Professionelle Angebote



Dein Benefit

- Steigerung von Wohlbefinden, Energie, Vitalität und Lebensqualität
- Förderung von Gesundheitsbewusstsein, Resilienz und Selbstfürsorge
- Reduktion von Stress, Anspannung und innerer Unruhe

Du hast die Möglichkeit, zwei Methoden am Selbsthilfetag auszuprobieren.

Anmeldungen im Büro der Selbsthilfe Osttirol unter +43 664 38 56 606 oder info@selbsthilfe-osttirol.at

13:00 Uhr & 15:00 Uhr – **Therapeutic Touch Selfcare**

Eine sanfte Methode zur Förderung von Entspannung,
Körperwahrnehmung und innerer Balance.

→ Dauer: 30 Minuten | max. 5 Personen pro Einheit | Voranmeldung erforderlich

14:00 Uhr & 16:00 Uhr – **NADA Ohrakupressur**

Eine Methode mit gezielter Stimulation bestimmter Ohrpunkte
zur Förderung von Entspannung/Stressreduktion.

→ Dauer: 30 Minuten | max. 5 Personen pro Einheit | Voranmeldung erforderlich

Weitere Informationen zu den Methoden und Angeboten
findest Du auf der ÖGKOP-Homepage:



Infostände



Selbsthilfe
Tirol
Zweigverein Osttirol

Alle Osttiroler Selbsthilfegruppen und -vereine präsentieren sich im Zuge der Veranstaltung an den themenspezifischen Infoständen.



ÖGKOP - ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT FÜR KOMPLEMENTÄRE UND GANZHEITLICHE PFLEGE

Angebot: Therapeutic Touch Kurzanwendungen und NADA Ohrakupressur



BUNDE- UND SEHBEHINDERTENVERBAND
TIROL

**Blinden-und Sehbehindertenverband Tirol
Bezirksstelle Osttirol**

Angebot: Beratung und Hilfsmittel, pädagogische Frühförderung



Firma Hartlauer – Gesundheitsbus



Firma essity



Firma TYROLIA
Büchertisch



Mit freundlicher Unterstützung durch



 Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz



Gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Selbsthilfe Tirol – Zweigverein Osttirol

Verein der Osttiroler Selbsthilfevereine und -gruppen
im Gesundheits- und Sozialbereich

Beratung & Information Mo - Fr von 09:00 bis 12:00 Uhr

Betroffene und Angehörige können die Anlaufstelle nutzen, um sich **kostenlos** zu informieren. Bei Bedarf kann zum Thema „**Selbsthilfe**“ Beratung eingeholt werden.

Für Beratungen stehen Ihnen zur Verfügung:

Geschäftsstellenleiter Wolfgang Rennhofer, Brigitta Kashofer, Kerstin Moritz

Adresse: Bezirkskrankenhaus Lienz - Schwesternheim
9900 Lienz, Emanuel von Hibler Straße 5

Kontakt: Mobil +43 664 3856606, E-mail: info@selbsthilfe-osttirol.at

www.selbsthilfe-osttirol.at

