

# WEICHEN STELLEN



## Eine Fahrt mit der Steyrtal-Bahn für Männer mit Herz

Wir Männer in der Lebensmitte erkennen, dass unsere Kraft Grenzen hat: Das zeigt sich in körperlichen Beschwerden ebenso wie in Lustlosigkeit oder Fragen nach dem Lebenssinn. Oft aber fahren wir weiter mit Vollgas durchs Leben. Nicht immer hält unser Herz das aus. Die Folgen sind zwar bekannt – aber gerne schauen wir weg und verdrängen, dass diese Fahrt aufs Abstellgleis führen kann. Besser ist es da, rechtzeitig die Weichen zu stellen für eine neue gemächlichere Fahrweise durchs Leben.

Wir fahren mit der guten alten Steyrtal-Bahn im Sonderwagen bis Letten und hören die Geschichte eines Hobby-Sportlers, der aufgrund eines nicht wahrgenommenen Burnouts ein schweres Herzleiden davontrug – und was sich geändert hat, seitdem er die Weichen neu gestellt hat.

Bei der Wanderung zurück nach Steyr kommen wir in Austausch über das, was uns selbst bewegt. Der Nachmittag klingt in gemütlichem Beisammensein aus - und soll uns und andere in eine gesunde Zukunft führen.

**Begleitung**      **Günter Peinhaupt und Gerald Koller**

**Termin**            **Sonntag, 26.9.2010, 14-18 Uhr**

**Treffpunkt**        **Haltestelle Unterhimmel der Steyrtal-Bahn**

Die Teilnahme ist kostenlos – die TeilnehmerInnen tragen lediglich die Konsumationskosten beim Ausklang im Café Drahtzug.

Anmeldung bis 20.9. bei [buero@vitalcommunities.at](mailto:buero@vitalcommunities.at); tel: 07252/86780

grafik erlich

# GEMEINSAM GESUND

Herzerfrischende  
Impulse zur  
seelischen Gesundheit

Die Leib und Seele Woche  
der Stadt Steyr

In Kooperation mit  
„Steyr – Stadt im Flow“



September 2010



BUNDEMINISTERIUM  
FÜR GESUNDHEIT

Gesundheit Österreich  
GmbH



Fonds Gesundes  
Österreich



Österreichischer Gesundheitsrat

Gefördert aus den Mitteln des  
Fonds Gesundes Österreich

# GEMEINSAM GESUND

Die Leib und Seele Woche der Stadt Steyr

**Sie fühlen sich vom Leben gehetzt,  
belastet und oftmals allein gelassen?**

**In der Begegnung mit Ihren Mitmenschen entdecken Sie, wie Sie ein  
herzgesundes Leben führen können. Die Leib und Seele-Woche der  
Stadt Steyr möchte Ihnen solche Begegnungen ermöglichen.**

Gesundheit ist keine persönliche Angelegenheit allein – sie braucht immer ein Miteinander, in dem wir als Menschen gedeihen können. Daher bietet die Leib und Seele-Woche die Möglichkeit, mentale Gesundheit im Austausch mit anderen zu erleben:

- ▶▶ **IM PULS SEIN** für Frauen
- ▶▶ **WEICHEN STELLEN** für Männer in der Lebensmitte
- ▶▶ **ALLES WAS DAS HERZ BEGEHRT**  
für Jugendliche in der Produktionsschule Steyr



# IM PULS SEIN



## Mit Frauen der Natur und Kreativität auf der Spur

23. und 28.9. abends, 25.9.2010 ganztags

Gemeinsam wollen wir die Natur um und in uns neu entdecken, Entspannungsmöglichkeiten finden und im Austausch neue Kontakte und Beziehungen knüpfen.

Der erste Abend des 3-tägigen Workshops dient dem Kennenlernen und der Einführung ins Filzen.

Der Samstag wird in der Natur mit Wahrnehmungsübungen und dem Erlernen von Entspannungstechniken verbracht. Abschließend sammeln wir Naturmaterialien für ein gemeinsames Filz-Netzwerk.

Am dritten Abend soll das gemeinsame Erlernen des Filzens im Vordergrund stehen: Kreative Prozesse führen dazu, mit uns selbst und miteinander in Kontakt zu kommen – und uns als Frauen zu erleben, die ihr Lebensnetz selbst gestalten.

Die angebotenen Folgetreffen dienen dazu, dass das Netzwerk auch zwischen uns Frauen tragfähig wird.

**Begleitung** Gerda Sträußlmayr und Agnes Koller

**Termine** Donnerstag, 23.9., 18-21 Uhr  
in der Filzwerkstatt, Sierningerstraße

Samstag, 25.9., 10-18 Uhr  
Dienstag, 28.9., 18-21 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung bis 20.9. bei [agnes.koller@jetzt-lq.com](mailto:agnes.koller@jetzt-lq.com).