



PRESSEAUSSENDUNG

Lebensstilprojekt „Gesundes Salzburg 2010“: Wohlfühlen mit Entspannung

„**Wohlfühlen mit Entspannung**“ lautete der Titel des vierten Lebensstilvortrages von Anna-Maria Fischer und Dr. Angelika Schmidt. In einer gelungenen Mischung aus Theorie und Praxis brachten die beiden Referentinnen das Thema dem interessierten Publikum näher. Menschen in der Arbeitswelt sind einem hohen mentalen Stress ausgesetzt. Chronische Überbelastungen sowohl im beruflichen als auch familiären Bereich können u.a. zu Schlafmangel, Konzentrationsschwächen, Erschöpfungszuständen und zum Gefühl der Überforderung führen. Ausgleichende Maßnahmen sind daher notwendig, um den Stress positiv bewältigen zu können. Entspannungstechniken wie autogenes Training wurden u.a. ebenso besprochen wie die progressive Muskelentspannung oder Hypnose. Bereits kurze Phasen des „Loslassens“ können hilfreich sein. Wichtig dabei ist, dass man sich selbst bewusst wahrnimmt und sich auf eine Sache konzentriert. So kann schon das bewusste Achten auf den eigenen Atem entspannend wirken. Durch praktische Übungen mit einer Klangschale und dem Körper-Scan machten die beiden Referentinnen „Entspannung“ für das Publikum fühlbar.

Am **28. Jänner 2010** wird das Lebensstilprojekt mit dem Vortrag „**Weniger Rauch - mehr Leben**“ von Mag. Johannes Lämmerhofer fortgesetzt. Dabei werden hilfreiche Tipps gegeben, wie man die Zigarette gegen mehr Lebensqualität eintauschen kann. Der Vortrag findet um 19 Uhr im Kultursaal statt. Der Eintritt ist frei.

Bildtext (Bildnachweis: Strauß/Stadtgemeinde Bischofshofen, Original in der Beilage)



„Wohlfühlen durch Entspannung“:
Die beiden Vortragenden (v.r.) Dr. Angelika Schmidt und Anna-Maria Fischer mit dem Vorsitzenden der Projekte „Gesundes Salzburg 2010“ und „Gesunde Gemeinde Bischofshofen“ Vbgm. Hansjörg Obinger.

*Stadtgemeinde Bischofshofen
Stelle für Öffentlichkeitsarbeit
Mag. Ingrid Strauß
Tel. 06462/2801-26
presse@bischofshofen.sbg.at
www.bischofshofen.at*

Bischofshofen, am 18. Jänner 2010