

Schwarz Gesundheitstage

heart • mind • soul • health



MONTAG

4. November 2024

8.00 - 8.50 UHR
YOGA SESSION
Sinah Diepold

11.00 - 12.00 UHR • Vortrag
„FRISCHERES UND JÜNGERES AUSSEHEN“
Dr. Julia Cordin

16.00 - 17.00 UHR • Talk
HAUTGESUNDHEIT
Ingrid Vollgruber

SPECIAL GUEST

18.00 UHR • im Greenvieh Chalet
Schwarz Stays.
Judith Williams im Talk mit
Katharina Pirktl

DIENSTAG

5. November 2024

8.00 - 8.50 UHR
QI GONG
Wolfgang Stemer

10.00 - 11.00 UHR • Vortrag
„DER SELBSTBESTIMMTE WEG IN UND DURCH DIE WECHSELJAHRE - AUFKLÄRUNG 2024“
Dr. Carine Jaffre

11.30 - 12.30 UHR
HORMON-YOGA (women only)
Edith Ruech & Nina Pienz

16.00 - 17.00 UHR • Vortrag
„VERÄNDERE DEINE ATMUNG UND DU VERÄNDERST DEIN LEBEN“
Frank Roser

MITTWOCH

6. November 2024

8.00 - 8.50 UHR
BREATHWORK SESSION - „ZIELE & TRÄUME“
Frank Roser

10.00 - 11.00 UHR • Vortrag
„ERNÄHRUNG - G'SUND UND NACHHALTIG. DER G'SUNDE TELLER“
Dr. Irene Brunhuber

16.00 - 17.00 UHR • Talk
FASTEN - GEWINNEN DURCH VERZICHT
Barbara Walter und
Dr. Irene Brunhuber

DONNERSTAG

7. November 2024

8.00 - 9.30 UHR
YOGA & MENTAL HEALTH
Sabine Gallei

10.00 - 11.00 UHR • Vortrag
„WENN DER RÜCKEN SCHMERZT“
Dr. Christiane Oberleit

16.00 - 17.00 UHR • Talk
„ALTE MUSTER LÖSEN UND IN DIE EIGENE KRAFT KOMMEN“
Mag. Maria-Luise Haller

FREITAG

8. November 2024

9.00 - 9.50 UHR
MORNING FLOW YOGA
Sabine Gallei

10.00 - 11.00 UHR • Talk
„EIN SINNVOLLER WEG DURCH DEN Dschungel der Nahrungsergänzungsmittel“
Dr. Heidi Pirktl

13.00 - 13.30 UHR
GEHMEDITATION
Sabine Gallei

Unsere Ärztinnen und Gesundheits-Expert:innen



DR. IRENE BRUNHUBER

- Fachärztin für Innere Medizin
- Ernährungsmedizin, Orthomolekulare Medizin, Moderne Mayr-Medizin und Klinische Prüfärztin



DR. JULIA CORDIN

- Fachärztin für Plastische, Rekonstruktive & Ästhetische Chirurgie



DR. CARINE JAFFRE

- Fachärztin für Innere Medizin
- Expertin für Bioidente Hormontherapie
- Notfallmedizin



DR. CHRISTIANE OBERLEIT

- Ärztin für Allgemeinmedizin
- Manuelle Medizin – Chiropraktik, Neuraltherapie



DR. HEIDI PIKRTL

- Ärztin für Allgemeinmedizin,
- Akupunktur, Arbeitsmedizin und Notfallmedizin
- Weiterbildung Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin

SPECIAL GUEST



JUDITH WILLIAMS

Judith Williams ist Unternehmerin, Moderatorin und Investorin bei der TV Show „Die Höhle der Löwen“. Sie hat sich als erfolgreiche Geschäftsfrau in der Kosmetikbranche etabliert und ist für ihre unternehmerischen Fähigkeiten und ihr Engagement für Innovationen bekannt.



MAG. MARIA-LUISE HALLER

- Dipl. Psychologin
- Psychologische Beratung
- Paar & Familienberatung
- Selbsterfahrung & Supervision



INGRID VOLLGRUBER

- Kosmetik-Leitung im Me Holistic Spa Alpenresort Schwarz



BARBARA WALTER

- Ärztlich geprüfte Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin



SINAH DIEPOLD

- Yogalehrerin
- Gründerin von Kale & Cake München



SABINE GALLEI

- Yogalehrerin
- Gründerin von yes.you.are Berlin



FRANK ROSER

- Breathwork Coach
- Life Coach
- Speaker



EDITH RUECH & NINA PIENZ

- Yogalehrerinnen mit Ausbildung für Hormon-Yoga



WOLFGANG STEMER

- Qi Gong Lehrer
- Dipl. Shiatsu praktiker