

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 · 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 · Talk

„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

14.00 - 15.00 UHR · Talk

„uVIDA – ATEM STOFFWECHSEL ANALYSE“

Corinna Bachmann & Dennis Steinke

16.00 - 17.00 UHR · Talk

„FASTEN - GEWINNEN DURCH VERZICHT“

Barbara Walter & Dr. Irene Brunhuber

DONNERSTAG

7. November 2024

8.00 - 9.15 UHR

YOGA & MENTAL HEALTH:

„GROUND & CONNECT“

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

8.00 - 9.00 UHR

PILATES

Fabia Freienmuth

9.00 - 9.50 UHR

MORNING FLOW YOGA

Sabine Gallei

10.00 - 11.00 UHR · Talk

„EIN SINNVOLLER WEG DURCH DEN DSCHUNDEL DER NAHRUNGS-ERGÄNZUNGSMITTEL“

Dr. Heidi Pirktl

11.00 - 11.30 UHR · Talk

„UNSER DARM - DER SCHLÜSSEL ZUR GESUNDHEIT“

Nicole Schöll

13.00 - 13.30 UHR · outdoor

GEHMEDITATION

Sabine Gallei

Schwarz Gesundheitstage

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 PIRKTL

- Ärztin für Allgemeinmedizin
- Akupunktur, Arbeitsmedizin, 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