



← Mehr Infos auf www.GRÄTZLeben.at



Sozial- und Gesundheitsvernetzung

... das Netzwerk von Expert*innen für Gesundheit
und Wohlergehen in Deinem Grätzl



info@GRÄTZLeben.at | 0676 44 67 266
www.GRÄTZLeben.at | Nothartgasse 40, 1130 Wien

Impressum: GRÄTZLeben Hietzing
Verein zur Förderung des Zusammenlebens,
Nothartgasse 40, 1130 Wien



HIETZINGER GESUNDHEITS- WOCHE

Gesundheitsmesse

Sa., 24. Februar 10-16 Uhr

Gesundheitswoche

Mo., 26. Februar bis Fr., 1. März





SAMSTAG, 24. FEBRUAR 2024

10-16 UHR GESUNDHEITSMESSE MIT UNSEREM TEAM IM GRÄTZLHERZ

Nothartgasse 40, Vorstellung unserer Netzwerkpartner*innen und deren Angebote. Kostenlose Messe-Goodies, spezielle Rabatte für Besucher*innen & Gesunde Snacks (u.a. vegan & glutenfrei)

MONTAG, 26. FEBRUAR 2024

- 17.30-19 Uhr **Impulsvortrag "Was dir die Waage nicht verrät" im GRÄTZLherz**
Nothartg. 40, Infos unter 0664 13 00 528 →MAG. CHRISTINE PASTERK
- 19.30 Uhr **Yoga-Schnupperstunde im GRÄTZLherz** (Nothartgasse 40),
12€ statt 16€. Anmeldung unter info@silvia.knoll.at
oder telefonisch unter 0699 1826 750 →MAG. SILVIA KNOLL

DIENSTAG, 27. FEBRUAR 2024

- 8-12 Uhr **Orientierungsgespräche über was kann Mediation?**
Auhofstr. 25/Top 12, Infos: 0676 510 6774 →DR. ALEXANDER KRASSER
- 10-16 Uhr **Tag der offenen Tür im Gesundheitspark Wien Speising**
Speisinger Straße 111, Infos: gesundheitspark.at
- 13-15 Uhr **GRÄTZLratsch – bei Kaffee und Kuchen ins Gespräch kommen**
Nothartgasse 40, Infos: 0676 44 67 266 →PAUL UND CHRISTOPHER
- 15.30-17 Uhr **Spanisch Lern Kindergruppe** (Kinder ab 9 Monaten und deren Bezugspersonen) Nothartgasse 40, Infos: 0676 44 67 266
→TITI UND MARIA

MITTWOCH, 28. FEBRUAR 2024

- Ganztags **Tag der Offenen Tür im „MOMENTUM – Gesundheit in Bewegung“**,
Hietzinger Kai 133, Infos: www.momentum-bewegung.at oder
telefonisch unter 01 87626 44
- 8.30-9.45 Uhr **Yogaeinheit mit Schwerpunkt Pranayama (Atmung)**,
Nothartgasse 40, Spende an den Verein, Anmeldung:
gini.tao@outlook.com oder 0660 347 8474 →REGINA SPERING
- 17.30-19 Uhr **Gesündere Beziehungen und gesteigertes Wohlbefinden
durch wertschätzende Kommunikation (inklusive Übungen)**,
Nothartgasse 40, Spende an den Verein, Anmeldung:
coaching@jobtopx.at oder 0664 343 7447 →IRENE EMINGER
- 18-19 Uhr **Orientierungsgespräche über was kann Mediation?**
Auhofstr. 25/Top 12, Infos: 0676 510 6774 →DR. ALEXANDER KRASSER

DONNERSTAG, 29. FEBRUAR 2024

- 9-17 Uhr **Cranio-Behandlung zum halben Preis**
Firmiengasse 25/2, Anmeldung: office@cranio-sonnenschein.at
oder 0699 107 76714 →MAG. NADJA SONNENSCHNEIN-FLURER
- 10 Uhr **Yoga-Schnupperstunde im GRÄTZLherz** (Nothartgasse 40),
12€ statt 16€. Anmeldung: Helga.Leeb@hotmail.com oder
telefonisch unter 0650 812 6522 →HELGA LEEB
- 16-18 Uhr **Offener Eltern-Kind-Treff im GRÄTZLherz** (Nothartgasse 40),
Spende für den Verein (keine Anmeldung notwendig) →SONJA K.
- 18-19.30 Uhr **Komfortzone verlassen – das Ziel vor Augen allein reicht nicht**
Nothartgasse 40, Spende an den Verein, Anmeldung:
coaching@jobtopx.at oder 0664 343 7447
- 20-21 Uhr **„Zeit mit DIR, für DICH ... because its YOUR life“**
– **Meditations- & Achtsamkeitseinheit** (Nothartgasse 40),
23€ statt 29€, Anmeldung: info@ayurveda.at oder telefonisch
unter 0699 1501 6850 →SIEGLINDE GASSER

FREITAG, 1. MÄRZ 2024

- 11 Uhr **Magic Move** (Nothartgasse 40),
Spende an den Verein. Anmeldung: 0677 61833533 →ANNETTE O.
- 16-17.30 Uhr **Allergien, Heuschnupfen & Co** (Nothartgasse 40),
Lernen Sie die Ursachen von Allergien aus Sicht der TCM
kennen + praktische Alltagstipps zur Vorbeugung.
Spende an den Verein, Anmeldung: office@qi-harmony.at oder
0660 682 7073 →MAG. IGA LYSZCZ



Angebote in der Gesundheitswoche

Rabatte und Aktionen gibt es u.a. von AIS 24-Stunden-Betreuung, Angelika Tremml-Hofko, Elisabeth Walther, Christopher Hetfleisch, Dr. Schallaböck und Sportorthopädiezentrum Hietzing

Rabatte & Aktionen finden Sie auf [GRÄTZLeben.at](https://www.gratzleben.at)

viele
gratis
Angebote

