

Gesundheitsnetzwerk HIETZING

koordiniert und organisiert von



WIR STELLEN UNS VOR!

Unser nächstes Event:

Gesundheitsmesse Herbst 2024

Gesundheitsmesse am Sa., 19. Oktober (10-16 Uhr)

im GRÄTZLherz in der Nothartgasse 40

Vorstellungsblätter Netzwerkpartner:innen

Alexander Krasser Dr. (Mediator).....	3
Alexander Winter (AIS 24 Stundenbetreuung).....	4
Amelie Ginthör-Weinwurm Mag.Ing (Körpertherapeutin)	5
Angelika Tremli-Hofko BA (Dipl. Gesundheitspädagogin; EFT)	6
Mag. Annette Ofner (Magic Move)	7
MMag. Astrid Pesendorfer (Achtsamkeitstrainerin/Grinberg Körpera.)	8
Christina Noëlle Hohenegger (Dipl. Ernährungsberaterin)	9
Christina Stamminger-Schöngruber (Dipl. Krankenschwester).....	10
Mag. Christine Lewandowski (Lebens- und Sozialberaterin)	11
Christine Pasterk Mag. (Ernährungsberaterin).....	12
Christopher Hetfleisch MA (Lebens- und Sozialberater, Supervisor).....	13
Claudia Krainhöfner (Dipl. Kinesiologin, BrainGym®).....	14
Doris Kapshammer Mag. (Dipl. Shiatsu Praktikerin, Dipl. Psychologin)	15
Elisabeth Walter (die Aufstellerin)	16
Helga Leeb Mag. (Yoga-Lehrerin, Nuad-Pratkikerin).....	17
Irene Eminger (Dipl. psychosoziale Beraterin)	18
Kerstin Schallaböck, Dr.med (Allgemeinmedizinerin)	19
Lele Pittman (Körpertherapeutin nach der Grinberg-Methode).....	20
Melanie Neuninger MA (Dipl. Mentalcoach, Dipl. Aromafachberaterin)	21
Michaelidou Maria, Dr.med. (Ärztin, Plastige Chirurgin)	22
MITEINANDER im demenzfreundlichen Hietzing	23
Mag. Nadja Sonnenschein (Dipl. Craniosacrale Biodynamikerin)	24
Regina Spring BEd (Atemcoach und Yogalehrerin).....	25

Sandra Denk DI ⁱⁿ (Dipl. Lebens- und Sozialberaterin).....	26
Sieglinde Gasser (Ayurveda-Praktikerin, Meditations-& Achtsamkeitstrainerin).....	27
Silvia Knoll Mag. (Yogalehrerin).....	28
Sophie Winkler BSc (Logopädin).....	29
Sportorthopädie Zentrum	30
Stefanie Erker, MSc (Dipl. Krankenschwester, LSB, Coach).....	31
Teresa Iga Lyszcz MA Mag. (FH) (Therapeutin, TCM).....	32
Ursula Fuhrmann Mag. (Dipl. Sozial- u. Wirtschaftspsychologin)	33
Auf.leben im Kardinal König Haus	34
GRÄTZLeben Hietzing	35
Gesundheitspark Wien Speising	36
Frühe Hilfen Wien West	37

Alexander Krasser Dr. (Mediator)



Professionen/Ausbildungen

Eingetragener Mediator
Emeritierter Rechtsanwalt

Angebote

Mediation in der Familie
in Erbschaftsangelegenheiten
in der Wirtschaft
bei Unternehmensübergaben
im Vertragswesen
in der Nachbarschaft
in der Schule
bei Tierhaltung

Kontakt



drkrasser@dermediator.at



www.dermediator.at



043 676 510 6774



Auhofstr. 25/12, 1130 Wien

Über mich:

Als Rechtsanwalt habe ich bemerkt, dass es für Betroffene in Konfliktsituationen schwierig ist mit Entscheidungen von Dritten (zB. Urteil eines Gerichtes) umzugehen. Daher führe ich als Mediator Konfliktparteien seit 1998 zu individuellen, lebhaften und zukunftsorientierten Lösungen. Die Medianden profitieren von meinen vielschichtigen, beruflichen Laufbahnen (Finanzdienstleistungssektor, Kunsthandel und Rechtsanwalt).

Leitsatz:

Mediation ist Streitschlichtung – und zwar respektvoll miteinander und nicht gegeneinander. Mediation eröffnet neue Perspektiven. Es wird eine für alle Beteiligten lebhabere Lösung gefunden.

Alexander Winter (AIS 24 Stundenbetreuung)



Professionen/Ausbildungen

Franchise Partner der AIS 24

Stundenbetreuung

ÖGCC Lehrgang zum Case&Care Manager

Angebote

**24h Personenbetreuung in Wien,
Gänserndorf, Korneuburg, Mistelbach und
Klosterneuburg**

Notrufarmband MyStella

Kooperationspartner WRK

**Speisenzusteller/Medizinprodukte/
Heilbehelfe**

Kontakt



[alexander.winter@ais-](mailto:alexander.winter@ais-24stundenbetreuung.com)

[24stundenbetreuung.com](mailto:alexander.winter@ais-24stundenbetreuung.com)



[https://www.ais-](https://www.ais-24stundenbetreuung.com/partner/alexander-winter/)

[24stundenbetreuung.com/partner/alexander-winter/](https://www.ais-24stundenbetreuung.com/partner/alexander-winter/)



0676 6333 841

Über mich:

Ursprünglich komme ich beruflich aus einer ganz anderen Ecke – ich komme aus dem Handel und habe unter anderem für einen Konzern 19 Jahre lang Organisationsanalyse – Projekt und Prozessmanagement für 7 Länder gemacht. Nachdem es das Unternehmen nicht mehr gibt, habe ich anschließend in div. anderen Unternehmen (Handel und Dienstleistung) in Führungspositionen, Unternehmensteile geleitet. Da ich dem Handel den Rücken kehren wollte und meine Gattin in der Medizinbranche angesiedelt ist, habe ich mich auf Grund eines Inserates und div. Gesprächen entschlossen vor 7 Jahren ein Unternehmen zu Gründen und Franchise Partner der AIS 24 Stundenbetreuung zu werden.

Da meine Frau und ich doch lange Arbeitstage haben, findet man uns privat an den Wochenenden gerne mit Freunden bei gutem Essen und Trinken, aber auch gerne in einer Therme zum Relaxen.

Haben 10 Jahre lang aktiv Golf gespielt, das haben wir mit Start der Selbstständigkeit vorab zurückgestellt.

Leitsatz:

„Ich liebe Herausforderungen und es gibt für alles eine Lösung.“

Amelie Ginthör-Weinwurm Mag.Ing (Körpertherapeutin)



Professionen/Ausbildungen

Körpertherapeutin Grinberg Methode
Shaolin Kung Fu Trainerin
bildende Künstlerin

Angebote online und in Person

Körpertherapie (Einzelsetting)
Gruppensitzungen (Themen:
Körper&Schreiben - „der Akt des Nichts tuns“
- Zufriedenheit erlangen mit „nicht wissen“ -
befreunde deine Angst - Bewegung für
Zwischendurch - thematisch gerne
maßgeschneidert für Gruppen und Teams
Veranstaltungen Day by dance,
Tanzveranstaltung mit Einflüssen von sMove
und Gaga dance

Kontakt



praxis@weinwurm.eu



www.weinwurm.eu



0676 5267893



Elßberggasse 22, 1130 Wien

Über mich:

von klein auf nur tanzen, klassisches Ballett, Jazz, Step, Modern, Hiphop und Tiere. danach kurze Phase Filmluft und Bergluft (beim Snowboard springen) schnuppern. mit viel Hingabe unbewegliche, durchaus nicht leblose, steinerne Abbildungen der Körper restauriert. als bildende Künstlerin zeichne ich nur Füße. vier Kinder, Höhepunkt aller körperlicher und mentaler Betätigung. im Eiltempo erfolgreiche Kampfkünstlerin um die eigentliche Kraft in der inneren bewegten schamanischen Meditation zu finden. noch immer nicht erwachsen, aber wachsam darüber, dass es sich in allem das ich getan und erlebt habe um Körper und Geist dreht. daher jetzt mit Leib und Seele Körpertherapeutin der Grinberg Methode® in meiner Praxis in Wien und online weltweit.

Leitsatz:

Kung Fu bedeutet; durch ständiges Üben eine Handlung vervollkommen.

„Du mußt dein Ändern leben“ R.M. Rilke

“When we love people fully, we give them themselves - not ourselves“ - Avi Grinberg

Angelika Tremel-Hofko BA (Dipl. Gesundheitspädagogin; EFT)



Professionen/Ausbildungen

Dipl. Gesundheitspädagogin für Kinder
EFT 2.0 Practitioner
Phonophorese – Stimmgabel Tonpunktur
R.E.S.E.T.© – Kieferbalance nach Rafferty
Musikerin

Angebote

EFT 2.0 - Einzelsitzungen
Workshops - (EFT 2.0 & Klopfen für Kids & Teens – EFT 2.0)
Phonophorese & R.E.S.E.T.© Behandlungen

Kontakt



angelikatremel@yahoo.de



www.eft-goodlife.com



0650 60 27 306



Am Meisenbühel 9D, 1130 Wien

Über mich:

Ich bin freischaffende Geigerin und liebe die Musik.

Zudem absolvierte ich eine Ausbildung zur diplomierten Gesundheitspädagogin für Kinder, die Ausbildung zum EFT 2.0 Practitioner (Emotional Freedom Techniques), Phonophorese - Stimmgabel Tonpunktur und R.E.S.E.T.© – Kieferbalance nach Rafferty. Alle meine bisherigen Ausbildungen lassen sich wunderbar miteinander verbinden. Die Arbeit mit EFT fasziniert mich und bereichert mein Leben unglaublich! Diese Leichtigkeit und Selbstwirksamkeit, die ich mit dem Klopfen erreichen kann, möchte ich gerne anderen Menschen weitergeben.

Auch liebe ich die Arbeit mit den Stimmgabeln. Dies ist eine sehr feine, tiefgehende und angenehme Technik sich ganzheitlich zu stärken und zur inneren Ruhe zu kommen. Die R.E.S.E.T.© Kieferbalance hat mein Leben, v.a. als Geigerin wesentlich verbessert und es ist mir eine große Freude vielen anderen Menschen zu Entspannung & Ausgleich des Kiefergelenks zu verhelfen.

Ich freue mich, wenn ich Menschen ein Stück weit auf ihrem Lebensweg begleiten und inspirieren darf.

Leitsatz:

"In jedem Menschen ist SONNE - man muss sie nur zum LEUCHTEN bringen."

Sokrates

Mag. Annette Ofner (Magic Move)



Professionen/Ausbildungen

Dipl.Päd. Sonderschullehrerin
Beratungslehrerin
Sprachheillehrerin
Erwachsenenbildung
Mag.a Studium der KSA
Auramove Coaching nach Heschl-Hinke
Huna nach Eva Ulmer - Janes
Petö: konduktive Mehrfach Therapie nach Keil. ... u.v.m.

Angebote

Magic Move – Moven
Online und offline
Moven ist eine Möglichkeit der Selbsterfahrung über den Körper mit Musik.
Finde deinen Rhythmus

Kontakt



anno.w2001@gmail.com



<http://www.leben-lernen-motivation.com>



0677 618 33 5 33



1130 Wien

Über mich:

Geboren in den wilden 60er Jahren in Wien und voll dabei gewesen.

Ich hab insgesamt 3 Jahre im Ausland gelebt (2 davon in der Kindheit).

Vor und auch während meiner Studien habe ich in den unglaublichsten Jobs gearbeitet. Zum Beispiel als Ankleidehilfe bei Modeschauen, im Café im Schloss Belvedere und viele andere lustige und spannende Branchen. Allein damit könnte ich ein Buch füllen.

Ich war selbständig, freiberuflich und bin jetzt angestellt.

Ich habe eine Familie gegründet mit 2/3/4 Kindern (eigene, Bonus und Bonus – Bonus).

Mein Leben ist reich an Geschichten und wird jeden Tag reicher. Ich anerkenne mich so weit gekommen zu sein!

Ich habe viel erlebt und viel gelernt.

Jetzt möchte ich dieses Wissen und meine Erfahrungen weitergeben.

Leitsatz:

Finde deinen Rhythmus und mach damit den Move deines Lebens!

MMag. Astrid Pesendorfer (Achtsamkeitstrainerin/Grinberg Körpera.)



Professionen/Ausbildungen

Achtsamkeits-Trainerin (MBSR)
Elternbildnerin und Erziehungsberaterin
Grinberg Körperarbeit (in Ausbildung)
Studium Biologie (Genetik und Lehramt AHS)

Angebote

Stressbewältigung durch Achtsamkeit MBSR
(Kurs in Gruppen und Einzelunterricht)
Entdeckungsraum für Eltern mit Kindern
Erziehungsberatung
Grinberg Körperarbeit

Kontakt



astrid@achtsamkeit-entdecken.at



www.achtsamkeit-entdecken.at



06648218896



Dr. Schober Straße 63, 1130 Wien

Über mich:

Nach meinem Biologiestudium bin ich darin aufgegangen, meine Kinder achtsam und auf Augenhöhe ins Leben zu begleiten. Neben einer Ausbildung zur Erziehungsberaterin und Elternbildnerin habe ich mich viel mit mir selbst auseinandergesetzt, begleitet u.a. durch meinen Bruder, der buddhistischer Mönch ist. Bald habe ich bemerkt, wie sehr Meditation mich dabei unterstützt, mehr die Mutter sein zu können, die ich gern für meine Kinder sein möchte. In meinen Elternkursen wurde Achtsamkeit zu einem immer zentraleren Thema und so habe ich die Ausbildung zur MBSR-Trainerin (für den Kurs „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“) gemacht. Ich erkannte, wie sehr Achtsamkeit jeden Menschen dabei unterstützen kann, sein Leben mehr nach seinen inneren Werten zu leben.

Es macht mir große Freude, Menschen dabei zu begleiten, ihr Leben bewusster zu gestalten und dabei mehr mit sich selbst und ihrer Erfahrung oder auch ihren Mitmenschen in Kontakt zu sein – auf eine wohlwollende und annehmende Art und Weise. Das erleichtert auch den Umgang mit Herausforderungen enorm, da wir mit innerer Ruhe bessere Entscheidungen treffen können.

Nun bin ich noch auf die Grinberg Körperarbeit gestoßen und bin begeistert, wie diese Methode mich und meine KlientInnen zusätzlich auf körperlicher Ebene dabei unterstützt, auch mit schwierigen Erfahrungen in Kontakt zu sein und sie dadurch annehmen und wandeln zu können.

Leitsatz:

„Wenn Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit.
Wenn sie etwas Schmerzhaftes berührt, wandelt sie es um und heilt es.“

Thich Nhat Hanh

Christina Noëlle Hohenegger (Dipl. Ernährungsberaterin)



Professionen/Ausbildungen

Dipl. Ernährungsberaterin nach TCM
Dipl. Ernährungstrainerin & Fastenbegleiterin
holistic nutritioncoach specialized in chronic disease (3 jähriger Kurs aus den USA)
Mikronährstoffcoach in Ausbildung
Dipl. Fotografin & Künstlerin

Angebote

Ernährungsberatung
Firmenvorträge & Gruppencoaching über gesunde Ernährung, Krebs-Prävention, Frauengesundheit, Zahngesundheit, Magen-Darm, Heuschnupfen etc.
Kochworkshops
Fotoshootings, künstlerische Ausstattung, Ausstellungen, Kalender

Kontakt

 noelle.getwell@gmail.com
 www.noelle-getwell.com
 0676 40 16 251
 1130 & 1230 Wien

Über mich:

Schon als kleines Kind habe ich bereits zahlreiche Erfahrungen gemacht mit diversen chronischen Krankheiten, Histamin Intoleranz, Unverträglichkeiten, Darm OP wegen kleinen Löchern, Medikamentenreaktionen, Falschbehandlungen, medizin. & alternativmedizin. Therapien. Ich war mehr krank als gesund und meine Kindheit & Jugend spielte sich größtenteils bei Ärzten, Laboren, Therapien, im Bett und im Krankenhaus ab. Nach einer schweren Clostridium Difficile Toxin Infektion nach einer OP und weiteren Antibiotikaeinnahme hatte ich lebensbedrohliche Darmblutungen, die mein Leben komplett veränderten. Ich musste mein Kunststudium abbrechen und suchte nach Lösungen, um meinem Darm zu helfen. So bin ich auf die TCM Ernährung gestoßen und absolvierte die Ausbildung, anfangs größtenteils von zuhause aus, weil es körperlich nicht anders möglich war. Die neue Ernährungsweise hat mir sehr geholfen. Im Laufe der Jahre kamen aber noch weitere Krankheiten hinzu, wo ich mit der TCM nicht weitergekommen bin. So musste ich mich wieder auf die Suche begeben und wurde in den USA fündig. Die Ernährungsweise ist eher konträr zur TCM, basiert mehr auf Rohkost, Sprossen, Salat, Obst & Gemüse und wesentlich weniger Getreide und Tierprodukte als in der TCM, vorwiegend vegan und glutenfrei. In kürzester Zeit ging es mir so viel besser und einige Symptome sind sogar ganz verschwunden. **Meine Passion ist es nun anderen zu helfen, die Selbstheilungskräfte ihres Körpers mit gesundem Essen & Kräutern zu unterstützen!** Fotografie hat zwar nichts mit Gesundheit zu tun, aber eine Krebspatientin wollte einmal wunderschöne Fotos in der Natur mit einer Perücke von sich haben, was sie unglaublich glücklich machte.

Leitsatz:

Sei dankbar für die schönen Momente im Leben & gib die Hoffnung nie auf!

Christina Stamminger-Schöngruber (Dipl. Krankenschwester)



Professionen/Ausbildungen

Dipl. Krankenschwester im Kinder- und Jugendbereich

Ernährungs- und Kinderernährungscoach

Mentaltrainerin in Ausbildung

Angebote

Koch- und Ernährungsworkshops für Kinder ab 5 Jahren

Themen Einzelworkshops im Bereich Kochen und Backen für Kinder ab 5 Jahren

Resilienzkurse für Kinder und Jugendliche

Kontakt



raumfuersherz@gmx.at



www.raumfuersherz.at



0680 33 22 831



Nothartgasse 40, 1130 Wien

Über mich:

Ich bin 43 Jahre alt, verheiratet, Mutter von zwei tollen Kindern und Hietzingerin seit 15 Jahren.

Meine berufliche Laufbahn begann als Dipl. Krankenschwester im Kinder- und Jugendbereich.

Ich beschäftige mich seit vielen Jahren mit dem Thema gesunde Ernährung. Das hat mich dazu bewogen, die Ausbildung zum Ernährungs- und Kinderernährungscoach zu machen. Gleichzeitig begann ich die Ausbildung zur Dipl. Mentaltrainerin, da für mich die Balance wertvoller Ernährung und mentaler Ausgeglichenheit die wichtigsten Bausteine für eine gesunde und glückliche Lebensweise sind.

Mein persönliches Anliegen ist es, Kindern und Jugendlichen das nötige „Handwerkszeug“ in diesen Bereichen für ihren täglichen Alltag mitzugeben. Seit Jänner 2023 biete ich im GRÄTZLherz Koch- und Ernährungsworkshops für Kinder ab 5 Jahren in Kleingruppen an.

Gemeinsam mit Angelika Korab, habe ich den Raum fuers Herz gegründet, wir bieten Kurse und Workshops für Kinder und Jugendliche in unterschiedlichen Bereichen an. (nähere Infos dazu unter [www.raumfuersherz@gmx.at](mailto:raumfuersherz@gmx.at))

Leitsatz:

Keiner ist wie du, und genau das ist deine Stärke.

Mag. Christine Lewandowski (Lebens- und Sozialberaterin)



Professionen/Ausbildungen

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
Paar- und Familienberatung
Coaching

Angebote

Psychologische Beratung: Einzel, Paar- und Familienberatung
Coaching
Trauerbegleitung
Gruppen- und Workshopangebote

Kontakt



kontakt@beratung-lewandowski.at



www.beratung-lewandowski.at



0664 10 10 151



Hietzinger Hauptstraße 71/7
1130 Wien

Über mich:

Ich arbeite seit 2019 in selbstständiger Praxis als **Lebens- und Sozialberaterin**. Mein Schwerpunkt liegt auf den Themen Paare und Familien, Kommunikation, Gesundheit/Wohlbefinden, Krisen und Veränderungen, Trauer und Sterben.

Ich arbeite zudem als Beraterin an der geförderten Familienberatungsstelle Auf.leben in Wien 13 und 23: www.beziehungaufleben.at

Derzeit befinde ich mich in Ausbildung zur **systemischen Familientherapeutin** an der ÖAS in 1010 Wien.

Ich arbeite lösungsorientiert und nutze unterschiedliche Methoden und Techniken, um gewünschte Veränderungen einzuleiten, sich besser kennen zu lernen und Zielen zu erreichen. Auch Problemen und Sorgen gebe ich Raum in meiner Arbeit, da diese zumeist ebenso gehört werden wollen. Dabei hilft mir eine wertschätzende und vertrauensvolle Haltung und Atmosphäre, für die ich in meinen Beratungen Sorge.

Hietzing ist meine Heimat. Dass ich hier nicht nur wohnen, sondern auch arbeiten darf erfüllt mich mit großer Dankbarkeit und Freude.

Leitsatz:

Betrachte alle Schwierigkeiten als Möglichkeiten, etwas Neues zu schaffen, zu lernen und aus der kreativen Art und Weise, wie du reagierst, zu wachsen."

(Virginia Satir)

Christine Pasterk Mag. (Ernährungsberaterin)



Professionen/Ausbildungen

Molekularbiologin, Ernährungsberaterin

Angebote

Ernährungsberatung (individuell, Familien, Gruppen); Ordination in der Gemeinschaftspraxis Medizin am Königberg
Betriebliche Gesundheitsvorsorge
Consulting für Medical Marketing

Kontakt



office@pasterk.co.at



www.pasterk.co.at



+43 664 1300528



Elisabethallee 61, 1130 Wien

Über mich:

Aufklären, informieren und Coachen sind meine Leidenschaft. Ernährung ist heute ein komplexer Lebensbereich geworden, belastet von ethischen und gesundheitlichen Einschränkungen und unzähligen Fehlinformationen – „*Nein, Sonnenblumenöl ist nicht gesund*“ und „*raffiniertes Öl eine entbehrliche Katastrophe, selbst wenn es um hohes Erhitzen geht*“ und nochmals „*Nein, der moderne Lebensstil mit Stress, Medikamenten und Nahrungsmitteln von geringerem Wert erlaubt i.R. keine ausreichende Vitamin- und Mineralstoffversorgung allein durch die Nahrung, schon gar nicht mit zunehmendem Alter*“ und so weiter, und so fort... Menschen zu helfen ihre gesundheitliche Situation zu verstehen und mehr Gesundheitskompetenz und Fähigkeit zur Selbsthilfe zu erlangen sind *die* Ziele meiner Arbeit. Meine Kompetenz stammt aus jahrzehntelanger Erfahrung im medizinwissenschaftlichen Bereich – aus Pharmaindustrie und Diagnostik – sowie zahllosen Fortbildungen (u.a. Ernährungstrainerin, zertifizierte Darmberaterin u.s.w.); laufend kommen neue hinzu. Die akademische Basis war das Studium der Molekularbiologie.

Leitsatz:

Vieles haben wir selbst in der Hand, die Verantwortung für die eigene Gesundheit wahrzunehmen lohnt sich!

„Nachdem wir umfassende Studien zu häufigen Krankheiten gemacht haben, können wir den genetischen Anteil dieser Leiden nur zu ein paar Prozent erklären.“ David Goldstein, Genetiker an der Duke University in Durham

Christopher Hetfleisch MA (Lebens- und Sozialberater, Supervisor)



Professionen/Ausbildungen

**Dipl. Lebens- und Sozialberater
Sozialarbeiter**

Supervisor in Ausbildung

Fußball-Nachwuchstrainer

Angebote

Psychosoziale Beratung (Einzelsetting,
Paarberatung)

Workshopleitung (Teamentwicklung,
Gruppendynamik, Kommunikation)

Klausurbegleitung

Kontakt



christopher@ichbinwuerdig.at



www.ichbinwuerdig.at



0676 44 67 266



Nothartgasse 40, 1130 Wien

Über mich:

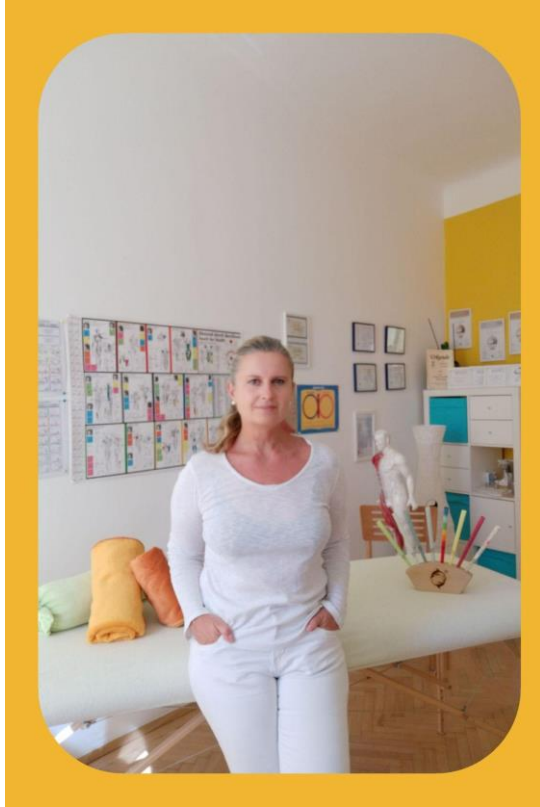
Ich bin zwar in Oberwart geboren, lebe aber seit jeher in Hietzing. Meine soziale Ader zeigte sich bereits in der Kindheit. So war ich unter anderem beim Projekt Peers (Förderung der Klassengemeinschaft) in meiner Schule (Wenzgasse) tätig. Es folgte ein Ferienjob in einer Werkstätte für Menschen mit Beeinträchtigung und ein sozialer Sommereinsatz. Schließlich studierte ich Soziale Arbeit und schloss den Master in Sozialwirtschaft und Sozialer Arbeit ab. Berufserfahrungen sammelte ich vor allem in der Offenen Kinder- und Jugendarbeit (Verein Juvivo, Rettet das Kind und Kiddy&Co). Seit 2017 unterrichte ich an der HLW 23 die Schwerpunktfächer „Sozialmanagement und angewandtes Projektmanagement“, als auch Kommunikation und Praxisreflexion. 2022 schloss ich die Ausbildung zum Diplomierten Lebens- und Sozialberater ab. Seitdem bin ich auch selbstständig als Psychosozialer Berater tätig. Im Juni 2023 werde ich meine Supervisionsausbildung beenden.

Ich bin zusätzlich Vater von zwei tollen Kindern (Jg. 2012 und 2014) und ehrenamtlich als Obmann im Verein GRÄTZLeben Hietzing tätig.

Leitsatz:

Lebenskrisen zu LebensCHANCEN machen

Claudia Krainhöfner (Dipl. Kinesiologin, BrainGym®)



Professionen/Ausbildungen

Diplom Kinesiologin/Zahntechnikerin
RESET TMJ® Instruktor
HYPERTON-X® Fußsensoren Instruktor
BrainGym® Movement Facilitator lizenziert
BrainGym® Instruktor in Ausbildung

Angebote

Einzelstunde (strukturelle Ungleichgewichte ganzheitlich ausgleichen, mentale Ziele erkennen, stärken)

Workshop (BrainGym® Bewegung ist Leben, Gähnen- Wohltat oder Unart? Kieferentspannung)

Ausbildung/Weiterbildung

Kontakt



kinesiologie.krainhoefner.c@gmail.com



www.kinesiologie-krainhoefner.at



0699 10 111 821



Lainzerstraße 141/Top2-3(läuten),
1130 Wien

Über mich:

Seit 2012 lizenzierte Ausbildungen in vom Österreichischen Berufsverband für Kinesiologen (ÖBK) anerkannte Methoden.

Mitglied beim ÖBK, kooptiert, Beirat Wien. Vorstands Mitglied BGÖ (Brain Gym Österreich).

Seit 2017 selbständig mit eigener kinesiologischer Praxis.

Mein Interesse liegt darin, westliche Methoden mit ganzheitlichen Methoden aus der Kinesiologie, EDU-K® und BrainGym® zu ergänzen.

Leitsatz:

"Tu, was du kannst,
mit dem was du hast,
da, wo du bist."

Zitat aus China

Doris Kapshammer Mag. (Dipl. Shiatsu Praktikerin, Dipl. Psychologin)



Professionen/Ausbildungen

Dipl. Shiatsu-Praktikerin, Dipl. Psychologin

Angebote

Shiatsu (Ganzheitliche Körpertherapie – Körper – Geist - Seele)
Kursleiterin - Autogenes Training
(Gruppensetting)

Kontakt



doris.kapshammer@hotmail.com



www.shiatsu-essenziell.com



0660/4655522



Joseph-Listergasse 44/3, 1130 Wien

Über mich:

Schon als Kind galt mein Interesse der Musik und der Bewegung. Ich lernte das Klavierspielen und verbrachte meine Kindheit am Land. Die meiste freie Zeit verbrachte ich in der Natur.

Im Musikgymnasium lernte ich Oboe und diverse Blockflöten zu spielen, und der Wunsch nach einem Studium in Wien reifte heran. Rhythmik sollte es werden – Musik und Bewegungserziehung. Nach einem Scheitern der Aufnahmeprüfung an der Musikhochschule, inskribierte ich das Fach Psychologie an der Universität.

Im Laufe der Studienzeit lernte ich eine besondere Art und Weise der Körperberührung kennen – Shiatsu. DAS wollte ich erlernen! Auf der Suche nach einer Schule, schrieb ich mich am E.S.I. (Europäisches Shiatsu Institut) ein.

Shiatsu begleitet mich seit nunmehr 20 Jahren und ich habe meinen eigenen Stil entwickelt. Es ist immer wieder spannend, immer wieder anders, so individuell wie jeder Mensch selbst ist. Eine Körper-Berührungs-Kunst, die über den Körper alle Ebenen unseres Seins anspricht: Körper-Seele-Spirit. Ziel ist immer ein Ausgleich, eine Harmonisierung.

Dafür ist Achtsamkeit, Aufmerksamkeit und absolute Präsenz des Praktikers Voraussetzung. Meine eigene Mitte stärke ich mit Gospelchorsingen, laido (Schwerkampfkunst), Qi Gong, freien Tanz, Laufen.

Leitsatz:

Go for the flow, let your spirit free!

Elisabeth Walter (die Aufstellerin)



Professionen/Ausbildungen

Dipl. Lebens- und Sozialberater Sozialarbeiterin

Kommunikation & Persönlichkeitsentwicklung
Coaching für Leben & Lebensraum
Psychologische Trainerin und Begleiterin
Kinesiologin, Trinergy-NLP Trainerin & Lehrtrainerin
Supervisorin, KoSoTM-Trainerin

Angebote

Aufstellungen im beruflichen und privaten
Feld (im Einzelsetting und in der Gruppe)
Workshops und Seminare für
Kommunikation und
Persönlichkeitsentwicklung
Supervision

Kontakt



office@elisabethwalter.com



www.elisabethwalter.com



0699 1100 5408



1140 Wien, Linzerstraße 211

Über mich:

Seit vielen Jahren Systemikerin (Familien-, Business-, Denksysteme...) und begleite Menschen bei Veränderungsprozessen, damit einhergehend das Beschäftigen mit der Sprache und der Sprachkultur im Miteinander.

Entwicklung und Dranbleiben sind für mich zwei wichtige Wörter. Entwicklung, mit der Frage: Was soll entwickelt werden? Und beim Dranbleiben, begegnet uns vielfach die eigene Geschichte, begleitet von Widerständen, Vorwurf, Forderung und Förderung.

Ich mag Menschen, Menschen faszinieren mich in ihrer Vielfalt und Individualität und ich lerne gern, alles rund um das Verhalten von mir und von anderen und was es braucht für ein feines Miteinander.

Leitsatz:

Der Frieden beginnt im eigenen Haus. (Rudolph Kirchschräger)

Helga Leeb Mag. (Yoga-Lehrerin, Nuad-Praktikerin)



Professionen/Ausbildungen

**Yoga-Lehrerin, Nuad-Praktikerin,
Heil- und Sonder- und Kinderpädagogin**

Angebote

**Yoga-Unterricht mit viel Leichtigkeit &
Humor!**

- **Happy Neck Yoga** (Eine fließende Abfolge von Yogaübungen/Asanas mit dem Schwerpunkt auf deinen Wohlfühl-Nacken. Keine Vorkenntnisse notwendig!) im GRÄTZLherz und online über Zoom
- **Fresh up your hormones** (Hormonyoga) Im Veda Vital Studio in der Altgasse und Online über Zoom.
- **Yoga-Auszeiten:** 3-4 Tage in Österreich
- 1:1 Yoga (maßgeschneidertes Yoga ganz für dich persönlich)
- **Kinderyoga** (am 15. April im GRÄTZLherz)

Workshopleitung

- **Fresh up your hormones** (Hormonyoga)
- **Innere Haltung** (Gefühle, Gedanken, ...)

Kontakt



[helga.leeб@hotmail.com](mailto:helga.leeب@hotmail.com)



www.helgaleeb.com



0650 81 26 522



Trazerberggasse 17/6, 1130 Wien

Über mich:

Ich habe im Yoga-Unterricht meine Passion gefunden. Nachdem mich Yoga selbst schon über 25 Jahre begleitet, habe ich vor acht Jahren meine Yoga-Ausbildungen absolviert und bin seit 7 Jahren als selbständige Yogalehrerin freudig unterwegs. Ich experimentiere sehr gerne in der Küche für unsere beiden Mädls, meinen Mann und Freunde. Laufen mit unserer Hündin ist mein Spazieren. Beim Frühstück und Streicheln der kleinen Fellnase tanke ich auf. Im Moment konzentriere ich mich neben meinen laufenden Yogastunden seit meiner letzten Ausbildung 2022 auch auf „fresh-up your hormones“, Hormonyoga. Jede Stunde ist anders aufgebaut, beinhaltet jedoch die von mir zentralen Hormonyogaübungen. Ich integriere auch mein happy-neck Yoga für einen entspannten Nacken in jeder Stunde dazu. Wir aktivieren und stärken die beiden Eierstöcke, beide Schilddrüsenseiten und schenken den Nebennieren Erholung, indem wir den Atem und unsere Aufmerksamkeit während der verschiedenen Asanas dorthin lenken. Nein, Hormonyoga ist nicht nur unterstützend für die Begleiterscheinungen (Schwitzen, Schlafstörungen, Gewichtszunahme ...) während deiner Menopause. Fünf Frauen aus meinen Hormonyoga-Workshops haben dadurch ihre sehr starke Menstruation wieder in ein gutes Gleichgewicht gebracht. Andere lindern damit ihre PMS-Beschwerden oder bringen ihren Zyklus wieder in Schwung. Auch bei Kinderwunsch und Schilddrüsenproblemen kann sich Hormonyoga positiv auswirken.

Leitsatz:

Lache, Danke, sei nicht mehr dagegen, fließe mit dem Leben und erkenne die Kostbarkeit im jetzigen Moment.

Irene Eminger (Dipl. psychosoziale Beraterin)



Professionen/Ausbildungen

**Dipl. psychosoziale Beraterin
(Lebens- und Sozialberaterin)**
Integrative Coach
NLP-Trainerin und -Practitioner
Führungskraft

Angebote

Psychosoziale Beratung (Einzelsetting,
Walk And Talk, alternativ online)
Workshopleitung und Vorträge (Ziele, Job,
Frauenthemen, Komfortzone, Stress,
Kommunikation, Führung, Teams, u.v.m.)

Kontakt



hallo@irene-eminger.at
coaching@jobtopx.at



www.irene-eminger.at
www.jobtopx.at (Jobthemen)



0664 343 74 47



Hofjägerstraße 4/1/17, 1130 Wien

Über mich:

Dank Coaching, Therapie und psychosozialer Beratung habe ich es geschafft, mein Leben komplett umzukrempeln. Ich habe das Lampenfieber in die Knie gezwungen, indem ich mich immer wieder gnadenlos auf die Bühne geworfen habe. Egal ob ich als sexy Aerobic-Göttin die Massen zum Schwitzen gebracht oder als unglaublich untalentierte Hobbysängerin bei Auftritten gegläntzt habe – also eher meine Stirn als meine Leistung. Auch meine Beziehungsmuster habe ich durchbrochen und lebe heute in einer ausgewogenen harmonischen Partnerschaft. Meine Komfortzone durfte ich 2019 im großen Stil knacken, als ich ganz allein den Jakobsweg beschritten habe. Vom Lehrling bis zur Führungskraft bin ich die Karriereleiter rauf gekraxelt.

Weil meine Erfolge so bahnbrechend waren, habe ich beschlossen, dass ICH nun diejenige sein will, die andere auf ihrem Weg begleitet.

Ich führe meine Beratungen nach dem verführerischen LUDER-Prinzip durch:

Lösungsorientiert Unterstützend Dynamisch Effizient Richtungsweisend

Leitsatz:

#letswalkandtalk #seieinluder #youneverwalkalone

Kerstin Schallaböck, Dr.med (Allgemeinmedizinerin)



Professionen/Ausbildungen

Ärztin für Allgemeinmedizin

Zusatzdiplome:

Manuelle Medizin

Tropen und Reisemedizin

Raucherentwöhnung

Ernährungsmedizin

Notärztin

Schulärztin

Angebote

Unterstützung in allgemeinmedizinischen Themen und Fragestellungen als Ganzheitsmedizinerin und Familienärztin

Kontakt



ordination@schallaboeck.at



www.schallaboeck.at

www.kami-skincare.com



01/8763643



Suppégasse 12, 1130 Wien

Über mich:

Ich bin Allgemeinmedizinerin aus Leidenschaft- ich erfreue mich täglich an meinem Beruf, möchte die Begeisterung und Wichtigkeit desselben, nicht nur meiner unmittelbaren Umgebung begreifbar machen, sondern vor allem auch meinen PatientInnen.

Ich bin auch Mutter von vier Kindern, auch das mit ganzem Herzen, und seit wenigen Jahren auch noch Gründerin.

Gemeinsam mit drei PartnerInnen haben wir ein Start Up im Bereich medizinische Hautkosmetik gegründet. Ich durfte Kami Skincare auch auf dieser Plattform schon mehrere Male vorstellen. Als junge Firma wirtschaftlich bestehen zu dürfen und können, ist eine herausfordernde Aufgabe, der wir uns gerne und mit Begeisterung, immer wieder aufs Neue stellen

Leitsatz:

"Wer Visionen hat, braucht einen Arzt" (H. Schmidt)

Lele Pittman (Körpertherapeutin nach der Grinberg-Methode)



Professionen/Ausbildungen

**Körpertherapeutin
nach der Grinberg-Methode**

Angebote

**Körperarbeit und Körper-Coaching
im Einzelsetting und in Gruppensitzungen**

**Workshops und Seminare zu emotionalen
Körper-Themen**

Kontakt



lele.pittman@gmail.com



www.lele.wien



0650 68 11 618



Elsslergasse 22, 1130 Wien

Über mich:

Geboren und aufgewachsen am Attersee in Oberösterreich, seit 23 Jahren in Wien lebend und Mama von zwei wunderbaren Mädels.

Menschen in ihrer Einzigartigkeit – in ihrem Denken, Fühlen, Verhalten und Handeln – haben mich immer schon fasziniert und angezogen.

Nach der sehr schweren Krankheit meiner ersten und der Geburt meiner zweiten Tochter konnte ich nach zwölf Jahren hartes Werbeagentur-Geschäft 2017 leichtem Herzens ein neues Lebenskapitel beginnen. Ich wollte weiter mit Menschen arbeiten, aber ihnen näher sein, meine ganze Aufmerksamkeit widmen. Ich wollte auch im Beruf mehr Tiefgang und Bedeutsamkeit spüren.

Die Grinberg Methode lernte ich als Klientin kennen, und bald war mir klar:

Das Arbeiten und Lernen mit und durch den Körper - das ist mein neuer Weg.

Wichtig ist mir, dass mich meine KlientInnen in der gemeinsamen Arbeit als Mensch mit viel Einfühlungsvermögen erleben, mit offener Direktheit, Leidenschaft und Leichtigkeit.

Es wird auch oft gelacht, trotz und genau wegen der oft sehr schwierigen Themen. Für meine KlientInnen schaffe ich einen Raum, in dem alles sein darf, aber nix muss.

Leitsatz:

*"Tell me and I forget! Teach me and I remember!
Involve me and I learn!"*

Melanie Neuninger MA (Dipl. Mentalcoach, Dipl. Aromafachberaterin)



Professionen/Ausbildungen

Dipl. Aromafachberaterin
Dipl. Mentaltrainerin/ Dipl. Mentalcoach
NLP und Hypnose Practitioner
Kommunikationsmanagerin

Angebote

Aroma-Beratung (Einzel- und Gruppensetting)
Aroma-Massage
Ganzheitliche Beratung
Workshops & Onlinekurse (DIY naturreine Pflegeprodukte, Stressmanagement, Kommunikation)

Kontakt



melanie@5ebenen-coach.at



www.5ebenen-coach.at



0660 80 89 600



Testarellogasse 17/1, 1130 Wien
& Online

Über mich:

Ich lebe und liebe den ganzheitlichen Ansatz. Seit der Geburt meines Sohnes (2013) habe ich mich intensiver mit natürlichen Pflege- und Heilmitteln auseinandergesetzt. 2019 habe ich gleich nach der Ausbildung zum dipl. Mentalcoach die Ausbildung zur dipl. Aromafachberaterin gemacht.

Als Mensch, Partnerin, Mama und berufstätige Frau weiß ich, dass das Leben turbulent und herausfordernd sein kann. Stress und Überforderung lassen sich häufig auf der Haut ablesen. Mit der Verwendung von 100 % naturreinen ätherischen und pflanzlichen Ölen, Hydrolaten und den daraus hergestellten Produkten kann der Mensch mental, physisch und emotional wieder in Balance gebracht werden - eben ganzheitlich. Seit mehreren Jahren stelle ich meine Körperpflegeprodukte selbst her und war von Beginn an von den Möglichkeiten begeistert.

Auch die Art, wie du mit dir selbst sprichst und über dich selbst denkst, hat Einfluss darauf, wie du dich fühlst und wie es dir geht. Profitiere von der unschlagbaren Kombination aus Mentaltraining-Tools und ätherischen Ölen.

Und: Es war immer schon und ist jetzt erst recht wichtig für seine Gesundheit gut zu sorgen - körperlich, geistig und seelisch. Die Kraft der Gedanken und die Verwendung von naturreinen pflanzlichen Produkten unterstützen uns dabei hervorragend. **Ich zeige dir wie!**

Leitsatz:

Wir glauben, was wir sehen. Doch was ist wahr? Wahr ist – es liegt immer an der Perspektive.

Michaelidou Maria, Dr.med. (Ärztin, Plastige Chirurgin)



Professionen/Ausbildungen

Fachärztin für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie

Spezialisierung in ästhetischer Medizin und ästhetischer Chirurgie für Gesicht und Hals

Angebote

Fachärztliche Beratung

Ästhetische Medizin (nicht-invasiv, minimal-invasiv, chirurgisch)

Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie im Kopf-/Hals-Bereich

Narbenbehandlung

Kontakt



office@entdecke-schoenheit.at



www.entdecke-schoenheit.at



0677 64051950



Amalienstrasse 36/2/36, 1130 Wien

Über mich:

Den Traum, Ärztin zu werden, hatte ich bereits als Kind. Mit einem Leistungsstipendium aus meinem Heimatland Zypern durfte ich diesen Traum auf der Medizinischen Universität Wien in der Mindestzeit von 5 Jahren erfüllen. Während meiner Studienzeit hatte ich das Glück, mit dem Fach der Plastischen, Ästhetischen und Rekonstruktiven Chirurgie in Kontakt zu kommen und unter dem damaligen Leiter der Abteilung (den weltweit renommierten plastischen Gesichtschirurgen, Prof.Dr. M. Frey) meine Dissertation zu schreiben und im Anschluss meine Facharztausbildung zu absolvieren. Die Faszination für die Auseinandersetzung mit dem menschlichen Gesicht begleitet mich bis heute. Nach ungefähr zwanzig Jahren als Ärztin im Spitalswesen, freue ich mich, meiner Leidenschaft für die Schönheit des Gesichtes in meiner Ordination in Hietzing in vollen Zügen nachzugehen. In Zeiten eines massiven, teils unqualifizierten Angebots an „Schönheitsbehandlungen“ seitens fast aller Fachdisziplinen der Medizin, setze ich mich für qualitativ hochwertige, professionelle Behandlungen auf hohem Niveau ein. Ich betrachte die Alterung des Gesichtes als einen kontinuierlichen Prozess, der mit gut ausgewählten Maßnahmen sanft, aber effektiv verlangsamt werden kann und sehe die ästhetische Medizin unter dem Aspekt einer echten Wiederherstellung des Gesichtes. Meine Philosophie ermöglicht mir, meine PatientInnen über Jahre hinweg in Ihrer persönlichen Zeitreise professionell, verantwortungsvoll und persönlich zu begleiten.

Leitsatz:

Ärztin und vor allem Plastische Chirurgin sein zu dürfen, ist ein Privileg. Denn mein Beruf ermöglicht mir, das Lebensgefühl anderer zu steigern.

MITEINANDER im demenzfreundlichen Hietzing



MITEINANDER

im demenzfreundlichen
Hietzing

Organisation

Plattform ohne Rechtsform, koordiniert von
Petra Rösler / Kardinal König Haus

Kontakt

Koordinatorin: Petra Rösler



demenz13@kardinal-koenig-haus.at



www.demenzfreundlich.at/1130



01 804 75 93-607



Kardinal König Platz 3, 1130 Wien

Angebote

Vernetzung aller relevanten Akteur*innen im Bezirk bzw. in Wien

Beratung (1x monatlich) für Betroffene / Angehörige

Freizeitaktivitäten (z.B. Begegnungscafé, 14-tägig im Café daskardinal)

Vorträge, Seminare

Workshops für Geschäfte, Dienstleister*innen zu Kund*innen mit Vergesslichkeit

Gottesdienste mit inhaltlichen Schwerpunkten rund um Miteinander und Vergessen

Allgemeine Sensibilisierung der Menschen im Bezirk für ein gutes Miteinander

Leitbild

Miteinander im demenzfreundlichen Hietzing ist eine zivilgesellschaftliche Initiative (Einzelpersonen, Vereine, Firmen, Organisationen). Zusammen möchten wir die Akzeptanz für Demenz als Form des Alterns erhöhen und ein gutes Leben auch mit Demenz im 13. Bezirk ermöglichen.

Wofür wir uns engagieren: Wir möchten Barrieren im Kopf beseitigen und Vorurteile abbauen: Menschen mit Vergesslichkeit oder Demenz wollen und sollen möglichst normal in ihrem Umfeld leben. Ein respektvolles Miteinander hilft dabei. Wir fördern: Wissen statt Angst, Einbeziehen statt Bevormunden, Unterstützen statt Ausgrenzen.

Wie wir arbeiten: Wir beziehen alle ein, die zu einem MITEINANDER in Hietzing beitragen wollen. Menschen mit Vergesslichkeit, ihre Angehörigen, aktive Nachbar/innen, Vereine und alle Organisationen von A wie Amt über H wie Heim, P wie Polizei bis Z wie Zoo. Wir arbeiten in Projekten, bei Veranstaltungen und durch Vernetzung.

Was wir uns vornehmen: Konkrete Maßnahmen und Angebote in unserem Bezirk ermöglichen, dass Menschen mit Demenz selbstbestimmt und im gewohnten sozialen Umfeld am gesellschaftlichen Leben teilhaben können.

Wir fördern das Miteinander

Wir informieren und beraten

Wir stärken das Bewusstsein

Wir vernetzen und bündeln Kräfte

Mag. Nadja Sonnenschein (Dipl. Craniosacrale Biodynamikerin)



Professionen/Ausbildungen

Dipl. Craniosacrale Biodynamikerin
Dipl. Kinesiologin
Integrative Ernährungsexpertin

Angebote

Craniosacrale Behandlungen
Kinesiologische Sitzungen (auch online möglich)
Integrative Ernährung (auch online möglich)
TCM- Kochworkshops
Workshops und Vorträge (Stress und Ernährung, Detox, ätherische Öle...)

Kontakt



office@cranio-sonnenschein.at



www.cranio-sonnenschein.at



0699/ 10 77 61 14



Firmiengasse 25/2, 1130 Wien

Über mich:

Ich stamme ursprünglich aus Graz, lebe aber schon seit 2000 in Hietzing. Meine erste Berührung mit **craniosacraler Biodynamik** fand 2001 nach der Geburt meines ersten Sohnes auf Empfehlung der Hebamme, um etwaige Geburtstraumata des Kindes zu erkennen und zu lösen, statt. Einige Monate später litt ich unter schlimmen Tinnitus-Beschwerden. Kein Arzt konnte mir helfen. Da erinnerte ich mich an die Cranio – Therapeutin. Nach einigen Sitzungen bei ihr waren die störenden Geräusche im Ohr völlig verschwunden. Da stand für mich fest: Das will ich auch können! Ich ließ mich an der „Wiener Schule für Craniosacrale Biodynamik“ drei Jahre lang ausbilden und unterziehe mich seitdem regelmäßig und laufend Fortbildungen. Im Rahmen meiner Diplomarbeit setzte ich mich intensiv mit dem verbreiteten Tinnitus auseinander. Auch zur **Kinesiologie** bin ich durch die Erkrankung einer meiner Söhne gekommen. Der Arme litt unter andauernder Übelkeit und wurde immer schwächer. Der Besuch bei einer Kinesiologin brachte endlich die Erlösung: Milchunverträglichkeit. Schon nach einigen milchfreien Tagen ging es gesundheitlich bergauf und seit der empfohlenen Karenz kann er nun auch wieder in Maßen Milchprodukten zu sich nehmen. Da diese Methode eine wunderbare Ergänzung zur Cranio bietet, habe ich mich 2 Jahre lang zur diplomierten Kinesiologin bei „Kinesiologie4Life“ ausbilden lassen. Jetzt helfe ich Menschen durch diese sanfte Körperarbeiten sich wieder gesund und entspannt zu fühlen, sowie Krankheiten vorzubeugen. Seit ich denken kann, interessiere ich mich für gesunde Ernährung und habe auch einige Semester Ernährungswissenschaften studiert. 2020/21 habe ich die Corona bedingte Zwangspause dazu genutzt die Ausbildung zur „**Integrativen Ernährungsexpertin**“ bei Dr. Claudia Nichterl zu absolvieren.

Leitsatz:

In jedem Menschen, wie sehr er sich auch in Stress, Beschwerden oder Lebenskrisen gefangen fühlen mag, ist das Gesunde, Glücklich machende angelegt. Legen wir es gemeinsam frei!“

Regina Spering BEd (Atemcoach und Yogalehrerin)



Professionen/Ausbildungen

Atemcoach und Yogalehrerin

Dipl. Body-Vitaltrainerin

Zertifizierte Yogalehrerin (+Kundalini)

Zertifizierter Wayfinder Lifecoach

Angebote

Atemworkshops und Vorträge

Onlinekurse

Yogakurs im Vedavital

Einzel Sitzungen

Kontakt



gini.tao@outlook.com



www.ginitao.com



0660 3478474



Adolfstorgasse 2a/4, 1130 Wien

Über mich:

Ich würde mich als begeisterter Atemcoach mit einer tiefen Liebe zum Yoga bezeichnen. Meine Reise begann bereits vor der Ausbildung zur Yogalehrerin. In einer sehr stressigen Zeit und aus der Not, etwas in meinem Leben ändern zu müssen, fand ich zu einer täglichen Yogapraxis und war erstaunt, welche Glücksgefühle mich insbesondere bei den Pranayama-Übungen überkamen.

Um mehr zu erfahren, entschied ich mich für eine Yogalehrerausbildung mit Sitz in Rishikesh (Indien). Darauf folgte eine Ausbildung zur Kundalini Yogalehrerin, danach die Ausbildung zum Wayfinder Lifecoach (Amerika) und schließlich befinde ich mich in einer Ausbildung zur Rebirthing Breathwork Practitioner (Australien). Alle diese Ausbildung haben etwas gemeinsam.

- Sie kommen von den unterschiedlichsten Teilen der Welt.
- Sie sind bereichert von altem Wissen, das den Menschen in seiner Ganzheit sieht.
- Sie helfen dabei, Stress abzubauen und das Selbst zu stärken.

Dieses Wissen möchte ich weitergeben.

Leitsatz:

The truth will set you free – John 8:32

Sandra Denk DIⁱⁿ (Dipl. Lebens- und Sozialberaterin)



Professionen/Ausbildungen

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin Familienberaterin

Dipl. Mental- und Bewusstseinstrainerin
Safe® Mentorin
Marte Meo Practitioner
Dipl. Kindergesundheitspädagogin
Familylab-Trainerin (nach Jesper Juul)
Architektin

Angebote

Psychosoziale Beratung

(Einzel-, Paar-, Familiensetting)

Walk & talk's

(Beratungen mit Bewegung im Grünen)

tiergestützte Beratungen

Kontakt



info@sandradenk.at



www.sandradenk.at



0677-643 121 80



Praxis: Karolinengasse 33/3, 1040 Wien

Über mich:

Meine langjährige Tätigkeit bei einem Verein, der Familien in schwierigen Lebenssituationen begleitet, zeigt mir jeden Tag auf neue, wie wertvoll unterstützende Beziehungen im Alltag sein können und wie viel einfacher es ist, wenn wir unsere Herausforderungen gemeinsam meistern.

Im Erarbeiten von unterschiedlichen Blickwinkeln, stabilen Fundamenten und Visualisieren von Lösungen hilft mir auch mein Fachwissen als Architektin und daher setze ich es gerne und erfolgreich in meinen Beratungen ein.

Ich bin zu 100% überzeugt, dass wir die Expert*innen unseres eigenen Lebens sind und eigentlich genau wissen, wie die richtige Lösung aussieht. Und doch gibt es manchmal im Leben Momente, in denen wir den richtigen Weg zu dieser Information nicht gleich finden. Keine Sorge! Hier braucht es manchmal einen kleinen Impuls, eine Unterstützung, die wir gemeinsam finden werden.

Leitsatz:

„Lass deine Gedanken doch einmal Purzelbäume schlagen und wir schauen was dabei herauskommt!“

Sieglinde Gasser (Ayurveda-Praktikerin, Meditations- & Achtsamkeitstrainerin)



Professionen/Ausbildungen

Dipl. Ayurveda – Praktikerin
Dipl. Ayurveda – Köchin
Dipl. Meditations- & Achtsamkeitstrainerin
Dipl. Krankenpflegerin
Akadem. Expertin in OP-Pflege

Angebote

- **Meditations- und Achtsamkeitseinheiten**
- **Ayurvedische Ernährungsberatungen**
- **Ayurveda Kochworkshops**
- **Ayurvedische Lifestyleberatungen**
- **Ayurvedische Massagen**

Kontakt



info@ayurveda.at



<http://www.ayurveda.at/>



0699 15016850



1130 Wien

Über mich:

Gesundheit, Wohlfühl, ein Achtsames miteinander, ein erfülltes Leben, ein liebevoller Umgang untereinander, Prävention, ... all das sind Themen, die mir besonders am Herzen liegen. Sei es im Rahmen meiner Tätigkeit als OP-Schwester oder noch individueller als Ayurveda-Praktikerin, Ayurveda-Köchin und Meditations- und Achtsamkeitstrainerin.

Ich bin seit über 20 Jahren in diversen gesundheitlichen Einrichtungen als OP-Schwester tätig und darf auch schon seit 10 Jahren ergänzend dazu mit Ayurveda Menschen auf Ihrem Weg hin zu einem glücklichen und gesundem Leben begleiten.

Was mich am Ayurveda fasziniert, ist dass jeder Mensch in seiner Persönlichkeit und seinem momentanen Zustand einzigartig ist und genau deshalb gleicht keine Behandlung der anderen. Zudem stellt es für mich eine perfekte Ergänzung in Kombination mit dem westlichen Medizinsystem dar.

Ich bin erst seit Oktober 2022 in Wien, Hietzing wohnhaft und freue mich sehr, im GRÄTZLeben einen Ort des Vernetzens und miteinander Wachsens gefunden zu haben.

Leitsatz:

Lächle, und die Welt lächelt zurück!

aYOURveda... because it`s YOUR life

Silvia Knoll Mag. (Yogalehrerin)



Professionen/Ausbildungen

Ausbildung zur Yogalehrerin an der Wiener Yogaschule

(Zweitprofession: Grafik/Illustration)

Angebote

„Yoga für alle“ (mit Schwerpunkt Rücken, Schultern, Nacken)

Kinesiologie (= Akupressur, Energiebalance auf Grundlage der Traditionell Chinesischen Medizin, Entgiftungsmassage)

Kontakt



info@silviaknoll.at



www.silviaknoll.at



0699 1826 7507



Nothartgasse 40, 1130 Wien

Über mich:

Geb. 1988 in Linz, 2 Kinder, Studium an der Uni Wien, ehemals Leistungssportlerin (Volleyball) – bis eine Schulterluxation mit schwerwiegenden Folgen die Laufbahn beendete. Erst durch die regelmäßige Yogapraxis und "Pranayama" (=Atemübung) gelangte ich wieder zu körperlichem Gleichgewicht und voller Beweglichkeit. Die Erfahrung, welche seelisch-geistige Entwicklung mit der körperlichen Genesung einherging, macht Yoga im Gesamtkonzept für mich zu einem "Wunderwerk", das ich anderen Menschen weitervermitteln möchte.

Leitsatz:

Jedes lebendige System, alles Leben ist beständig danach bestrebt, zu seinem ursprünglichen Gleichgewicht zurückzukehren. Darin liegt unser Potenzial für Entwicklung und Heilung. Köpereiene Selbstheilungskräfte stehen uns zu jedem Zeitpunkt zur Verfügung. Yoga bietet eine von vielen Methoden, diese anzuregen und zu aktivieren.

Sophie Winkler BSc (Logopädin)



Professionen/Ausbildungen

Logopädin

Angebote

Prävention, Beratung & Therapie bei:

- **Stimmproblemen/-störungen**
- **Offener Mundhaltung/Mundatmung („myofunktionelle Störung“)**
- **Aussprachestörungen**
- **Neurologischen Sprachstörungen**
(Schlaganfall, Mb. Parkinson, Schädel-Hirn-Trauma,...)

Kontakt



praxis@logopaedie-sophie-winkler.at



www.logopaedie-sophie-winkler.at



0665 65 36 40 62



Hietzinger Hauptstraße 110/2, 1130 Wien

Über mich:

Ich bin: Logopädin mit großem Wissensdurst, begeisterte Sängerin, leidenschaftliche Bergsteigerin, geforderte Mama von zwei Kindern

Ich mag: gutes Essen, Bergluft, Yoga, Konzerte, Opern, unberührten Schnee

Ich mag nicht: Lärm, Meeresfrüchte, platzende Luftballons

Ich möchte noch: Klavier lernen (und eigentlich auch Harfe und Querflöte)

Leitsatz:

„Ich sehe nur, was ich weiß“

Sportorthopädie Zentrum



Organisation

Sportorthopädie Zentrum

Kontakt

Leiter: Dr. Ulrich Lanz, IOC Dip Sp Phy



office@sportortho-zentrum.at



www.sportortho-zentrum.at



01 361 55 38



EKAZENT Hietzing, Hietzinger
Hauptstraße 22/D/23, 1130 Wien

Angebote

Orthopädie, Sportorthopädie, Traumatologie (Sechs Gelenksspezialist*innen)

Physikalische und konservative Medizin (Interventionelle Schmerztherapie, Wundmanagement, Akupunktur und Messung der Nervenleitgeschwindigkeit)

Prävention und Rehabilitation (Physiotherapie, Osteopathie, Podotherapie, Heilmassage, Shoulder Pacemaker™ Training, Diätologie, Mentaltraining)

Bioregenerative Medizin (Knorpelaufbau-, Stoßwellen-, Eigenbluttherapie-, LASER-, Magnetolith- und milde hyperbare Sauerstofftherapie)

Leitbild

Vision

Unser Behandlungskonzept vereint Orthopädie und orthopädische Chirurgie mit innovativen und modernsten Behandlungsverfahren aus dem Bereich des Spitzensports, kombiniert mit den traditionellen, altbewährten Therapiemethoden der konservativen Medizin, der Physiotherapie und Osteopathie.

Mission

Unser Ziel ist die möglichst rasche und vollständige Beschwerdefreiheit unserer Patient*innen, damit sie schnell wieder in den Alltag, ins Berufsleben und zum Sport zurückkehren können. Wie im Spitzensport, wo jeder Tag zählt.

Philosophie

Nur die enge Zusammenarbeit ermöglicht die besten Behandlungserfolge: Unsere Fachärzt*innen mit unterschiedlichen Spezialgebieten arbeiten daher mit einem erfahrenen Team aus Therapeut*innen zusammen. Alle Maßnahmen erfolgen unter einem Dach und in enger Abstimmung.

Stefanie Erker, MSc (Dipl. Krankenschwester, LSB, Coach)



Professionen/Ausbildungen

Dipl. Krankenschwester, psychologische Beraterin/LSB, MSc (Master of psychosocial Counseling), Coach, Trainerin, Supervisorin, Mediatorin und Ayurveda-Practitioner.

Angebote

Ganzheitliche Gesundheit und ganzheitliche Beziehungen - Mit der Seele heilen

Einzelcoaching und Workshops für Erwachsene, Kinder, Jugendliche, Paare, Familien und Teams.

Weitere Angebote in

Fallsupervision, Familienaufstellung, Ayurveda Massage, Klangschalen Meditation, Schamanische Reisen und Coaching

Alle Angebote auch in Englisch möglich

Kontakt



s.erker@kutschera.org



Institut Kutschera - Coaching & Kommunikation in Resonanz,
1070 Wien, Neubaugasse 31



+43 (0)676 843766604



Felixgasse 75, 1130 Wien

Über mich:

- 30 Jahre Erfahrung als Lehrcoach und Lehrtrainerin am Institut Kutschera, Supervisorin, Mediatorin und Aufstellungsleiterin von systemischen Familienaufstellungen
- War mit „Ärzte ohne Grenzen“ 5 mal in Afrika und Südamerika – habe Ernährungszentren geleitet und Mitarbeiter:innen geschult
- Habe die gesamte Schulzeit bis zur Matura in den USA verbracht
- 15 Jahre verheiratet, 4 Kinder
- Bin gerne mit meiner Familie und Freunden in der Natur und auf Reisen
- Unser Hund, unsere Katzen und Fische sind wichtige Familienmitglieder

Leitsatz:

„Heimat ist nicht hier oder dort. Heimat ist in dir oder nirgendwo.“ (Hermann Hesse) –

Wenn Menschen ihre Heimat in sich finden, haben sie Zugang zu ihren inneren Fähigkeiten. Mich beeindruckt, wie viele Möglichkeiten Menschen haben, ihre persönlichen Lösungen in sich zu finden und dadurch gesund, ausgeglichen und zufrieden sind und ihre Ziele leben.

Teresa Iga Lyszcz MA Mag. (FH) (Therapeutin, TCM)



Professionen/Ausbildungen

**Dipl. Akupunkt-Meridian-Massage
Therapeutin** (10-jährige Erfahrung)
TCM-Referentin
TEM-Expertin (Traditionelle Europäische
Medizin) i.A.

Angebote

Akupunkt Meridian Massage
Narbenentstörung
Moxa- sowie Schröpftherapie
TCM-Vorträge/Workshops (Prävention ist
das A & O!, Themen: Schlaf, Ernährung,
Immunsystem/Darm, Biorhythmus, etc.)

Kontakt



office@qi-harmony.at



www.qi-harmony.at



0660 682 70 73



Neustiftgasse 53, 1070 Wien

Über mich:

Sehr eifrig und zielstrebig stieg ich ins Berufsleben ein.

Sehr bald entflammte ein starkes Interesse für die Traditionelle Chinesische (TCM) Medizin sowie Akupunkt Meridian Massage (AMM).

2013 startete ich die Ausbildung zur diplomierten AMM-Therapeutin, welche ich 2015 abschloss. Danach folgten Jahre der Praxis sowie weiteren Fortbildungen im Bereich der TCM, Diagnoseverfahren, ein Praktikum in China, Ernährungsseminare, ein weiteres Studium (Translation), etc.

Mit 2020 habe ich angefangen mein Wissen mit TCM-InteressentInnen im Rahmen von TCM-Vorträgen sowie Workshops zu teilen.

Diesen März 2023 erweitere ich mein Wissen im Rahmen der Fortbildung zur diplomierten TEM-Expertin (Traditionellen Europäische Medizin) mit dem Ziel östliches sowie westliches Wissen als wertvolle Werkzeuge bei der Befunderhebung bzw. Anamnese, Therapie sowie Beratung heranziehen zu können.

Leitsatz:

Trage die Freude stets in deinem Herzen,
Machen jeden Moment zu deinem,
und achte auf deinen Körper, denn du hast nur diesen einen.

Ursula Fuhrmann Mag. (Dipl. Sozial- u. Wirtschaftspsychologin)



Professionen/Ausbildungen

Dipl. Sozial- und Wirtschaftspsychologin
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
Dipl. Pilatestrainerin
Founderin der Methode Bodyreflections
Medizinisch geprüfte Aromaberaterin

Angebote

Unternehmensseminare zu psychologischen Themen wie zum Beispiel
„Konfliktbewältigung und Kommunikation auf Basis emotionaler Intelligenz“
„Körper & Psyche“ u.v.m.
„Vertrauen im Team“
Potenzialförderung und -entwicklung
1:1 Coaching
Emotionale Blockadenlösung
Begleitung von Veränderungsprozessen
Jugendcoaching

Kontakt



Praxis@sinneglück.at



www.sinneglück.at



0664 88471198



1130 Wien

Über mich:

Mein Studium der Psychologie am 3. Bildungsweg absolviert. Danach den Dipl. Lebens- Und Sozialberater draufgesetzt.

Viele Jahre und auch aktuell im Betrieblichen Gesundheitsmanagement Programme angeboten und Erfahrung in 1:1 Coachings.

Vor allem liegen mir die Jugendlichen am Herzen, sie sind unsere Zukunft.

Mir ist weiters Nachhaltigkeit und der ganzheitliche Blick auf den Menschen sehr wichtig. Meine Programme und auch meine Beratungen & Coachings zielen auf Selbstverantwortung, Selbsthilfe, Selbstfürsorge und Nachhaltigkeit des Menschen ab. Dies möchte ich in meiner Arbeit unterstützen und fördern.

Leitsatz

"Bis wir uns das Unbewusste bewusst machen, wird es unser Leben lenken und wir werden es Schicksal nennen." C.G. Jung

Auf.leben im Kardinal König Haus



Organisation

Geförderte Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle

Kontakt

Mag. Christine Lewandowski

Mag. Sylvia Weissenberger



efl.koenigplatz@edw.or.at



www.beziehungaufleben.at



0676 524 62 94



Kardinal König Platz 3, 1130 Wien
Geßlgasse 19/5, 1230 Wien

Angebote

Ehe-, Familien- und Lebensberatung für Einzelpersonen, Paare und Familien in schwierigen Lebenssituationen, bei Konflikten, Krisen und Neubeginnen.

Das Angebot ist **anonym, vertraulich, ergebnisoffen, kostenlos*** und **unabhängig** von Konfession und Weltanschauung.

Juristische Beratung des Ehe- und Familienrechts: Scheidungs- und Trennungsberatung an der Beratungsstelle in der Geßlgasse oder z.B. im Amtshaus Hietzing.

Elternberatung vor einvernehmlicher Scheidung (**§95**)

Neben den gängigen psychosozialen Beratungsthemen, setzt das Team im Kardinal König Haus einen weiteren **Schwerpunkt:**

Beratungen rund um das **Lebensende und Trauerbegleitung**. Begleitung von Menschen deren Angehörige palliativ betreut werden bzw. sich im Sterbeprozess befinden und / oder an einen **assistierten Suizid** denken.



** Beratungen werden gegen einen freiwilligen Kostenbeitrag durchgeführt, sofern dieser für die Person möglich ist.*

GRÄTZLeben Hietzing



Organisation

Verein zur Förderung des Zusammenlebens

ZVR: 1026023966

Kontakt

Obmann: Christopher Hetfleisch



info@grätzleben.at



www.grätzleben.at



0676 44 67 266



Nohartgasse 40, 1130 Wien

Angebote

GRÄTZLherz Vereinslokal (Raummiete für private und berufliche Veranstaltungen)

GRÄTZLeben Hietzing Magazin (4x im Jahr, kostenloses Magazin mit Infos aus Hietzing)

Nachbarschaftsfeste

Märkte (Ostermarkt, Kinderflohmarkt, Weihnachtsmarkt)

GRÄTZLtratsch (Plaudern bei Kaffee und Kuchen)

Spieleabende

Veranstaltungen (Kultur, Kunst, Austausch, Workshops, Seminare, u.v.m.)

Leitbild

Vision

Wir*du*er*sie*es leben in einer Welt, in der das Verbindende über dem Trennenden steht. Mensch, Tier und Umwelt sind im Einklang.

Mission

Wir, die Menschen von GRÄTZLeben Hietzing, bieten allen Menschen die Möglichkeit, ihre Selbstwirksamkeit zu erfahren und Zugehörigkeit zu spüren. Der Verein ist inkludierend: Jede*Jeder ist willkommen - unabhängig von diversen Merkmalen.

Vereinsphilosophie

Wir vertreten ein humanistisches Weltbild. Toleranz, Gewaltfreiheit und Gewissensfreiheit sind wesentliche Prinzipien menschlichen Zusammenlebens, welche in unserem Verein gelebt werden. Der Mensch ist von Natur aus gut und konstruktiv. Außerdem hat er die Fähigkeit, sich zu entwickeln. Wir begleiten Menschen auf deren individuellem Lebensweg.

Vereinsziele

Wir bieten Menschen die Möglichkeit sich in die Gemeinschaft einzubringen bzw. an gemeinschaftlichen Tätigkeiten teilzunehmen. GRÄTZLeben Hietzing wirkt - im Sinne der Förderung des Zusammenlebens - als Drehscheibe zwischen den unterschiedlichen Stakeholder*innen im Grätzl zur Erzielung von Synergieeffekten.

Gesundheitspark Wien Speising



Organisation

Gesundheitspark Wien Speising
Speisinger GP1130
Errichtungs- und Vermietungs GmbH

Kontakt

Gesundheitsparkmanagerin: Elisabeth
Schulze, MPH



speising@gesundheitspark.at



www.gesundheitspark.at/speising



0664/884 197 55



Speisinger Straße 109, 1130 Wien

Angebote

Wir sind ein wohnortnahes und interprofessionelles **Gesundheitsnetzwerk** aus verschiedenen **Expertinnen und Experten**, die dich bei allgemeinen gesundheitlichen Themen begleiten.

Schwerpunkte: ambulante Rehabilitation, Orthopädie, Psychologie, Psychotherapie, kinderärztliche Versorgung, (Kinder)-Osteopathie, Sportanalyse usw.

Fachgeschäfte: in unserem Netzwerk gibt es eine Apotheke, ein Sanitätshaus und auch das Wiener Rote Kreuz

Gesundheitspark Magazin: auf unserer Webpage findest du ausführliche Beiträge zu gesundheitsrelevanten Themen

Netzwerkpartner*innen-Treffen: 3 – 4 x pro Jahr treffen sich alle Partner*innen des Gesundheitsparks zu Austausch und Vernetzung

Gesundheitspark-Beirat: im Beirat entwickeln Partner*innen gemeinsam mit Patienten und Patientinnen die Ideen und Angebote des Gesundheitsparks weiter

Patientenveranstaltungen: Therapiegruppen, Info-Vorträge, Präventionsangebote, Tag der offenen Tür, ...

Newsletter: monatlich spannende Neuigkeiten und hilfreiche Tipps von unseren Gesundheitspark-Expertinnen und Experten

Räume mieten: für Gruppen, kleine Workshops und Vorträge


Frühe Hilfen Wien West

Organisation

Die möwe Kinderschutz gemeinnützige GmbH

Frühe Hilfen Wien West für Schwangere und Familien mit Kindern bis drei Jahre in den Bezirken 12-19 und 23



 Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz



Finanziert von der
Europäischen Union
NextGenerationEU

Kontakt

Teamleitung: Christina Gerstbach & Vanessa Nebel



anfrage@fruehehilfen.wien



www.fruehehilfen.wien



01/38 9 83 (Mo – Fr: 9:00 – 17:00 Uhr)



Börsegasse 9, 1010 Wien

Angebote

Aufsuchende Familienbegleitung: freiwillig, kostenlos und vertraulich

Neue Lebenssituationen wie Schwangerschaft oder das Leben mit Kleinkind können ziemlich fordern – manchmal auch überfordern. Egal, ob er persönliche, gesundheitliche, finanzielle oder familiäre Themen - oder man noch gar nicht genau beschreiben kann, was gebraucht wird: Frühe Hilfen Familienbegleiterinnen kommen nach Hause, begleiten zu Terminen oder organisieren passende Angebote aus dem Netzwerk.

Babytreff jeden Mittwoch

Mutterseelen... gemeinsam: Gruppe für Mütter mit psychischen Erkrankungen

Gut zu Wissen: Info-Nachmittage für (werdende) Eltern

Kindern ein gesundes Aufwachsen zu ermöglichen und so gesundheitliche und soziale Chancengerechtigkeit zu fördern ist das Ziel der Frühen Hilfen. Frühe Hilfen zielen darauf ab, Ressourcen der Familien zu stärken und Stress zu reduzieren. Das Wohlbefinden und die Entwicklung der Kinder soll zu einem möglichst frühen Zeitpunkt gefördert werden. Dadurch können auch langfristig Probleme und Folgekosten – privat und im Gesundheits- und Sozialwesen - vermieden werden. Frühe Hilfen sind in anderen Ländern oder einzelnen Regionen seit Jahren erfolgreich und haben einen hohen gesellschaftlichen Nutzen.

GESUNDHEITSNETZWERK



GESUNDHEITSNETZWERK

