



## Gesundheitsmesse bei freiem Eintritt

Die Gesundheitsmesse mit regionalen Ausstellern findet am 4. Oktober von 10:00 bis 18:00 Uhr und am 5. Oktober von 10:00 bis 17:00 Uhr im Zelt des Klosterinnenhofs statt.

## Gesundheitsmesse mit folgenden Ausstellern:

Sabine Tempel, Aloe Vera Produkte  
 Praxis Querkopf Wernberg, Praxis für Familienarbeit & ADHS Training  
 Pucher Wilfried & Team Fitline Produkte  
 Sanela Medwed, Bosch Cookit mit Kochvorführungen  
 Pareira Arnstein, Naturessenzen und Öle der Firma doTERRA  
 Tanja Sifte, RINGANA Naturprodukte  
 Nicole Oberhofer, Floristik Design  
 Kerstin Wohlfahrt, Physiotherapie  
 Oschounig Daniela, Honig und Bienenprodukte  
 Schlemitz Alexandra, Young Living Ätherische Öle  
 Lausegger Katja, Kinderbücher  
 Weyrer- Karnel Regina, Lavavita Produkte  
 Bründl Jaqueline Balance Oil (Omega 3) und Gesundheitsprodukte  
 Fischerhof Sternberg Marmeladen, Säfte usw. mit Liebe zubereitet  
 Moveo Massageplatte  
 Allianz Versicherungsagentur, Beratung zur Gesundheitsvorsorge  
 Enjo Reinigen ohne Chemie  
 Kräuterwerkstatt Kärnten  
 Klosterladen Wernberg

# 33. Wernberger Gesundheitstage® vom 4. bis zum 5. Oktober 2025 im Kloster Wernberg



Das Organisationsteam der Wernberger  
Gesundheitstage® freut sich auf Ihren Besuch.



# 33. Wernberger Gesundheitstage® „Mentale Gesundheit“

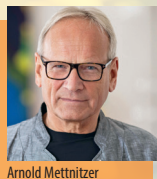
## Samstag, 4. Oktober 2025

### 11 Uhr

**Eröffnung der 33. Wernberger Gesundheitstage®**  
im Festsaal Kloster Wernberg

**Impulsvortrag von Dr. Arnold Mettnitzer**

**Musikalische Umrahmung:** Hohenthurner Burschenklang



Arnold Mettnitzer



Hohenthurner Burschenklang

### 14 – 16 Uhr

**Kräuterführung und Gestaltung eines Herbariums**  
mit der Kräuterwerkstatt Kärnten; im Klostersgarten

**Kostenbeitrag: € 45,00**

**Anmeldung unter:** [www.krts.at/kraeuterschule](http://www.krts.at/kraeuterschule)



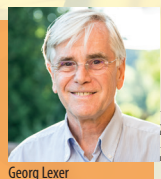
Foto: Privat

### 15 Uhr

**Fachvortrag: „Mentale Gesundheit“** mit Dr. Georg Lexner

Was können „Dr. Wald, Dr. Wiese, Dr. Wasser und Dr. Alm“ zur mentalen Gesundheit beitragen?

Festsaal 1. Stock



Georg Lexner

Foto: Privat

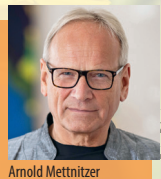
### 18 Uhr

**Fachvortrag: „Zuerst heile mit dem Wort – was uns gesund bleiben lässt“**

mit Psychotherapeut und Buchautor **Dr. Arnold Mettnitzer**,  
Klosterkirche Wernberg

Verbindliche Reservierung unter: [veronika.partoloth@aon.at](mailto:veronika.partoloth@aon.at)

**Kostenbeitrag: € 15,00**



Arnold Mettnitzer

Foto: Privat

**Auf Ihren Besuch freuen sich die Veranstalter, Referenten  
und die Aussteller bei der Gesundheitsmesse.**

Die Gesundheitsmesse findet am **4. Oktober von 10 bis 18 Uhr** und  
am **5. Oktober von 10 bis 17 Uhr** bei freiem Eintritt statt.

**Bei allen Fachvorträgen wird, wenn nicht anders angegeben,  
eine freiwillige Spende erbeten!**

# vom 4. bis zum 5. Oktober 2025

**Veranstalter: Team der Wernberger Gesundheitstage®**  
**Neue Volkspartei Wernberg und Kloster Wernberg**

## Sonntag, 5. Oktober 2025

### 10:45 – 12:45 Uhr

**Malen für die Seele** für Kinder von 5 bis 10 Jahren mit Carina Zavodnik

**Kostenbeitrag: € 25,00.** Anmeldung bis 29. 9. unter 0676 / 6451129



Carina Zavodnik

Foto: Privat

### 13 – 15 Uhr

**Malen für die Seele** für Jugendliche & Erwachsene mit Carina Zavodnik

**Kostenbeitrag: € 25,00.** Anmeldung bis 29. 9. unter 0676 / 6451129

### 11 Uhr

**Fachvortrag: „Mentale Stärke im Alltag – Die fünf Säulen für  
Widerstandsfähigkeit und Lebensfreude“** mit Psychologin Klaudia Brandstätter

Mentale Stärke im Alltag kann jeder Mensch selbstwirksam fördern. In diesem Vortrag stellt die Psychologin Klaudia Brandstätter die „fünf Säulen der mentalen Stärke“ vor: gezielte Entspannungsübungen, das Erkennen eigener Stressmuster, das Aktivieren persönlicher Ressourcen, die Schulung von Achtsamkeit und das Finden innerer Balance. Die Teilnehmenden erhalten Impulse, wie sie Schritt für Schritt mehr Gelassenheit, Energie und Lebensfreude entwickeln können. Festsaal 1. Stock



Klaudia Brandstätter

Foto: Privat

### 14 – 16 Uhr

**Kräuterführung und Gestaltung eines Herbariums**  
mit der Kräuterwerkstatt Kärnten; im Klostersgarten

**Kostenbeitrag: € 45,00**

**Anmeldung unter:** [www.krts.at/kraeuterschule](http://www.krts.at/kraeuterschule)



Foto: Privat

### 14 Uhr

**Fachvortrag: „Wissen, was wirkt“** mit Physiotherapeutin und Cell-Re-Active-Trainerin Kerstin Wohlfahrt über ein neuartiges Gesundheitstraining nach dem Theralogy Konzept Ich nehme Sie auf eine Wissensreise mit und zeige Ihnen, wie Naturgesetze unseren Körper und Geist beeinflussen und wie man mit einfachen physiologischen Belastungstests erkennen kann, wo sich die Ursachen für mentale Probleme befinden. Festsaal 1. Stock



Kerstin Wohlfahrt

Foto: Privat

### 16 Uhr

**Fachvortrag: „Entdecken Sie Ihre persönliche Ernährungsweise für eine  
mentale Gesundheit“** mit Sigrid Stadler, Dipl. TCM-Ernährungsexpertin für Stoffwechseltypen & Darmgesundheit – Ganzheitliche elektromagnetische Resonanzanalyse.

Vortrag über das Wissen rund um die Ernährung nach TCM in Kombination mit den Stoffwechseltypen.

Festsaal 1. Stock



Sigrid Stadler

Foto: Privat