



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, Naturaessenzen und Öle der Firma doTERRA

Tanja Sifte, RINGANA Naturprodukte

Nicole Oberhofer, Floristik Design

Kerstin Wohlfahrt, Physiotherapie

Oschounig Daniela, Honig und Bienenprodukte

Schlemritz Alexandra, Young Living Ätherische Öle

Lausegger Katja, Kinderbücher

Weyrer-Karnel Regina, Lavavita Produkte

Bründl Jacqueline 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



33. Wernberger Gesundheitstage® „Mentale Gesundheit“

Samstag, 4. Oktober 2025

11 Uhr

Eröffnung der 33. Wernberger Gesundheitstage®
im Festsaal Kloster Wernberg

Impuls vortrag von Dr. Arnold Mettnitzer

Musikalische Umrahmung: Hohenthurner Burschenklang



Arnold Mettnitzer



Foto: Privat

14 – 16 Uhr

Kräuterführung und Gestaltung eines Herbariums
mit der Kräuterwerkstatt Kärnten; im Klostergarten

Kostenbeitrag: € 45,00

Anmeldung unter: www.krts.at/kraeuterschule



Foto: Privat

15 Uhr

Fachvortrag: „Mentale Gesundheit“ mit Dr. Georg Lexer

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

Festsaal 1. Stock



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

Kostenbeitrag: € 15,00



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

13 – 15 Uhr

Malen für die Seele für Jugendliche & Erwachsene mit Carina Zavodnik

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



Foto: Privat



Foto: Privat

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



Foto: Privat



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 unsernen Körper und Geist beeinflussen und wie man mit einfachen physiologischen Belastungstests erkennen kann, wo sich die Ursachen für mentale Probleme befinden.

Festsaal 1. Stock



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