

# AKTIV- & AUSZEIT-PROGRAMM "MITTEN IM WANDEL"

von Sonntag, 22.11.2026 bis Donnerstag, 26.11.2026

| SONNTAG                                                                                           | MONTAG                                                                                                                                                                                                                                            | DIENSTAG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | MITTWOCH                                                                                                                                                                                                                                                                                          | DONNERSTAG                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | <b>08:00-09:00</b><br><b>Meridian Yoga -</b><br><b>Balance für Leber &amp; Galle</b><br>mit Iris                                                                                                                                                  | <b>08:00-09:00</b><br><b>Faszien Flow</b><br>mit Doris                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>08:00-09:00</b><br><b>Pilates</b><br><b>Kraft &amp; Beckenboden</b><br>mit Alexandra                                                                                                                                                                                                           | <b>07:30-09:30</b><br><b>Morning Walk &amp; Talk</b><br>mit Daniela Ullrich                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                   | <b>10:30-12:00</b><br><b>Experten-Talk mit</b><br><b>Katharina Schneider</b><br>Ein Einblick in die personalisierte Medizin und die Rolle genetischer Voraussetzungen für Gesundheit, Prävention und individuelle Veränderungen in der Menopause. | <b>10:30-12:00</b><br><b>Experten-Talk mit</b><br><b>Stefanie Wirnshofer</b><br>Ein fundierter Einblick in hormonell bedingte Veränderungen von Haar und Kopfhaut, mögliche Ursachen von Haarausfall sowie die Bedeutung von Nährstoffversorgung, Stress und individueller Haarpflege.<br><b>Kostenlose Haaranalyse im Anschluss möglich.</b> | <b>10:30-12:00</b><br><b>Experten-Talk mit Dr.</b><br><b>Andrea Luidold</b><br>Ein medizinischer Einblick in die hormonellen Veränderungen der Peri- und Postmenopause und deren Auswirkungen auf Körper, Stoffwechsel, Haut und Wohlbefinden.                                                    | <b>14:00-16:00</b><br><b>Kochworkshop „Female Food“ &amp; Vortrag mit</b><br><b>Elisabeth Koller</b><br>Ein praxisnaher Einblick in die Rolle von Ernährung für Energie, Stoffwechsel und Darmgesundheit und wie sie in dieser Lebensphase einfach und alltagstauglich umgesetzt werden kann. |
| <b>17:00</b><br><b>WELCOME</b><br><b>Get together &amp; connect</b><br><b>mit Daniela Ullrich</b> | <b>Entdecke, was in deinen Genen steckt!</b><br>Nutze die Gelegenheit, am 23. und 24. November PERMEDIO mit Verena Hanisch persönlich kennenzulernen, mehr über genetische Analysen zu erfahren und <b>Gentests direkt vor Ort zu machen.</b>     | <b>18:00-19:00</b><br><b>Hormon Yoga</b><br><b>zur Stressreduktion &amp;</b><br><b>Hormonbalance</b><br>mit Marleen                                                                                                                                                                                                                           | <b>20:30</b><br><b>Live-Podcast mit Daniela Ullrich &amp; WASNERIN</b><br><b>Geschäftsführerin</b><br><b>Petra Barta</b><br>Ein persönliches Live-Gespräch über das Älterwerden als Frau, Veränderungen und Erfahrungen sowie die Frage, wie wir diese neue Lebensphase selbst gestalten möchten. | <b>18:00-19:00</b><br><b>Meno Yoga -</b><br><b>Yin Yoga in den Wechseljahren</b><br>mit Marleen                                                                                                                                                                                               |