

Die Messe für gesundes Leben, Stress- und Burnoutprävention

Am 13. und 14. Mai findet in der Shoppingcity Seiersberg die Time-out-Gesundheitsmesse der Business Doctors statt.

Die zweitgrößte Shoppingmall Österreichs wird am Freitag, dem 13., und am Samstag, dem 14. Mai, zum Austragungsort der Time-out-Gesundheitsmesse, einer einzigartigen Initiative zum Thema Stress- und Burn-out-Prävention.

Die Kooperation, die mit den Business Doctors bereits zum zweiten Mal durchgeführt wird, beinhaltet über 30 Vorträge von anerkannten Spezialisten, wie z. B. Univ.-Prof. Manfred Walzl. Weiters können sich die Besucher bei mehr als 25 Ausstellern über die neuesten Präventionsmöglichkeiten und



Rechtzeitig informieren, um nicht in die Burn-out-Falle zu tappen! Foto: photos.com

Angebote informieren. Erstmals werden in diesem Rahmen die Ergebnisse der genderspezifischen Studien zu Arbeitsbelastung, Stress- und Burn-out-Risiken und die prägnanten Unterschiede zwischen Mann und Frau dargestellt. So werden auch die Untersuchungen innerhalb von zehn Berufsgrup-

pen erstmals geschlechtsspezifisch beleuchtet.

Ein weiterer Schwerpunkt ist der Stress- und Burn-out-Selbsttest, der es dem Besucher ermöglicht, seine spezifische Stressbelastung selbst zu erkennen. Weitere Zahlen, Daten und Fakten gibt es vorab unter www.business-doctors.at.



„Beziehungsdrama oder Liebesabenteuer“ mit Y. U. Kolitscher
Foto: KK

Anleitung zum Glücklichen

Sie gehören zu denen, die nicht verstehen, wieso sie so etwas Banales wie eine Beziehung nicht dauerhaft auf die Reihe kriegen? Alles aus eigener Erfahrung durchlitten hat dies Trainer Y. U. Kolitscher. In seinen lebendigen Vorträgen kann man herzhafte Lachen oder verstohlen schmunzelnd sich selbst erkennen und für die Zukunft lernen. Besuchen Sie den Vortrag: „Beziehungsdrama oder Liebesabenteuer“, Mo., 20. 6. 11, 19.30 bis 21 Uhr, Hotel Weitzer, Grieskai 12 bis 16, Eintritt: 10,- Euro. Infos: Biotic Institute, Tel.: 0 28 49/50 00, www.biotic-institute.com

ANZEIGE

Spenden Sie Plasma und retten Sie damit Leben!

Wollen Sie sich selbst etwas Gutes tun und dabei gleichzeitig anderen Menschen helfen?

Mit einer Plasmaspende im Baxter Plasmazentrum Graz ist beides möglich.

Blutplasma ist einzigartig und durch nichts zu ersetzen. Plasma ist der flüssige Teil des Blutes und dient als Rohstoff zur Herstellung zahlreicher Medikamente. Ein Spendevorgang dauert ca. 50 Minuten und wird sehr gut vergütet, da die Blutzellen dem Körper wieder zurückgegeben werden. Das gespendete Plasma wird vom Körper innerhalb von ca. 48 Stunden nachgebildet, wodurch es möglich ist, bis zu 50-mal im Jahr Plasma zu spenden.

Als Dankeschön erhalten

Sie 25 Euro pro Spende für Ihren Zeitaufwand! Mehrfachspender/-innen profitieren zusätzlich von einem attraktiven Prämiensystem! Des Weiteren werden Plasmaspender/-innen laufend über wichtige Gesundheitswerte informiert und erhalten so einen kostenlosen Gesundheitsscheck. Bringen Sie bitte Ihren Ausweis und Meldezettel mit. Parken können Sie übrigens gratis in einer Tiefgarage nahe unseres Zentrums!

Infos erhalten Sie bei den Mitarbeitern des Baxter Plasmazentrums Graz, Elisabethstraße 41 zu den Öffnungszeiten: Mo., Di., Do., Fr.: von 8 bis 20 Uhr, Mi.: von 10 bis 20 Uhr, Sa.: 7.15 bis 15 Uhr unter der Telefonnummer 0 31 6/ 33 93 31 oder auf unserer Internetseite unter www.plasmazentrum.at.

ANZEIGE

Buchpräsentation

Burnout aus der Sicht eines Betroffenen: Gerhard Huber aus Feldkirchen erzählt aus dem Erfahrungsschatz seines eigenen Lebens und präsentiert gleichzeitig sein Buch mit dem Titel „Burnout/Depressionen – Auf der Suche nach meinem Leben“. Beginn ist um 19 Uhr im Businesscenter, 8501 Lieboch, am Mühlbach 2. Anmeldungen erbeten unter Telefon: 0664/140 67 76.



TAG DER OFFENEN TÜR
Fr. 13. Mai - ab 12 Uhr
TimeOut - Wohlfühl-Lounge
Innovative Kurzerholungszone
so schnell, so entspannt
Griesgasse 11
über Restaurant Mangolds
Tel. 0316/258020
www.timeout-lounge.at



MASSAGE Frühjahrsaktion

4. 5. bis 5. 6. 2011

Jede Massage nach freier Wahl á 30 Min.
statt € 23,-

NUR € 16,-

ausgenommen Wellnessmassagen
Physikalisches Gesundheitszentrum im Bad Eggenberg
Tel: 0316/57 37 00
Mo-Fr 8.00 bis 19.00 Uhr
Samstag/Sonntag 9 bis 18 Uhr