

DAS GESUNDHEITSFESTIVAL IM TÖLZER LAND

ABENTEUER GESUNDHEIT

08. - 09. OKTOBER 2005

TÄGLICH 10.00 BIS 17.00 UHR FLINTCENTER BAD TÖLZ



Eintritt frei!

ISARSANA | 

ZUM GELEIT



Das Gesundheitsfestival ISARSANA 2005 bietet eine hervorragende Gelegenheit, das breite Spektrum an Gesundheitsangeboten im Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen und darüber hinaus kennen zu lernen und auszuprobieren. Informieren Sie sich direkt bei den regionalen Gesundheitsexperten über die neuesten Erkenntnisse und finden Sie die Aktivitäten, bei denen Sie sich wohlfühlen..

Ich wünsche allen Besuchern und Ausstellern der ISARSANA 2005 eine gute Zeit in Bad Tölz,

Ihr

Landrat Manfred Nagler



In Bad Tölz wird Gesundheit groß geschrieben! Die Kompetenz in Gesundheitsfragen ist enorm, sowohl in der klassischen Schulmedizin, als auch in Naturheilverfahren. Die erfolgreiche Teilnahme am bayerischen Gütesiegel WellVital, dessen Angebote die Tourist-Information auf der ISARSANA vorstellen wird, und die qualitätssichernden Maßnahmen der Reha-Kliniken werden auch Thema bei verschiedenen Präsentationen sein. Eine zentrale Aufgabe der Kurorte ist die interdisziplinäre Zusammenarbeit. Diese fördern wir auch mit dem Gesundheitsfestival ISARSANA.

Ich wünsche den Tölzern und allen Besuchern viele interessante Anregungen.

1. Bürgermeister Josef Niedermaier



Ich freue mich, dass in Bad Tölz eine Veranstaltung stattfindet, die sich dem Gesundheitswesen widmet. Gesundheit steht unter den Wünschen obenan, die jeder Mensch hegt. Wir alle wissen, wie wir das Fundament unseres Wohles festigen können. Bewegung, richtige Ernährung und ausreichend Schlaf gehören ebenso dazu wie glückliche Lebensumstände. Mit sich selbst im Reinen zu sein, ist ebenso wichtig wie der richtige Umgang mit unvermeidbaren Belastungen unseres Alltags. Das Glück, das man in der Familie erleben kann, dient dem eigenen Wohl mindestens so gut wie manch elaboriertes Fitness-Programm.

Ein großer Teil der Kosten des Gesundheitswesens wäre zu vermeiden, wenn wir vernünftiger leben würden. Und das muss nicht zu einer Gesellschaft führen, die nur noch Kalorien zählt und jedes Risiko scheute: Auch ein Übermaß an Vernunft wäre unvernünftig. Dabei behalten wir im Auge, dass im Gesundheitswesen alle Ausgaben auch Einnahmen sind. Viele Menschen leben davon, dass sie anderen Menschen helfen – und selbst wenn wir die vermeidbaren Gefährdungen vermieden, bliebe den Anbietern im Gesundheitswesen eine breite Palette von Aufgaben.

Diese Palette zu modernisieren und an die Möglichkeiten unserer Gesellschaft anzupassen, ist die gesundheitspolitische Herausforderung unserer Zeit – und ich bin sicher: Die ISARSANA wird dazu Vorschläge machen!

Dr. Edmund Stoiber
Schirmherr der Lernenden Region Tölzer Land

ZIELE UND KONZEPTE

Herzlich willkommen zum Gesundheitsfestival „Abenteuer Gesundheit“ im Tölzer Land. Erleben Sie – gemeinsam mit Ihrer Familie und Freunden – unser Tölzer Land als eine innovative und attraktive Gesundheitsregion.

Über 100 Akteure aus der Region und darüber hinaus präsentieren am 8. und 9. Oktober ganztägig ihre Gesundheitsschätze und laden Sie zum Entdecken und Ausprobieren ein, in Form von Aktionsständen, Workshops und Events im gesamten Areal des Flint-Centers.

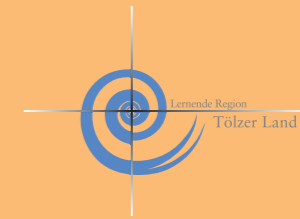
Sie können an den beiden Tagen – bei freiem Eintritt und jeweils zwischen 10.00 und 17.00 Uhr – traditionelle und moderne Gesundheitsangebote ausprobieren, die Ihnen und Ihrer Gesundheit schlicht gut tun können.

Für Groß und Klein warten Erlebnisangebote wie Kletterwand, Fitness-Checks, Entspannungstechniken, Sinnesparcour, Ernährungslehre, Präventionsvorträge und Workshops, ein einzigartiger Gesundheitsmarkt sowie eine Vielfalt von Wohlfühlangeboten zum Ausprobieren und Mittun auf Sie! Urmüdigkeit bei Musik und Showkochen im Gesundheitszelt sowie Präsentationen auf der Bühne wie „Schuhplattln“ und „Freestyle-Tai-Chi“ laden Sie zum kostenlosen Verweilen und Genießen ein.

Wir wünschen Ihnen – gemeinsam mit unserem Hauptsponsor Roche Diagnostics Renzberg – viel Spaß und viele interessante Anregungen beim 1. Gesundheitsfestival ISARSANA im Tölzer Land.

Andreas Käter
Projektleiter Gesundheitsfestival ISARSANA

DIE VERANSTALTER UND PARTNER



Veranstalter
Lernende Region Tölzer Land gGmbH
zusammen mit
Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen
Stadt Bad Tölz
Tölzer Land Tourismus
FlintCenter Bad Tölz
Kreisbildungswerk Bad Tölz-Wolfratshausen

Projektleitung
Andreas Käter, Tel. 0173/6747960,
akaeter@t-online.de

Organisationsbüro
Lernende Region Tölzer Land gGmbH
Prof.-Max-Lange-Platz 14
83646 Bad Tölz
T 08041/7993740
F 08041/7993742
ISARSANA@lrtl.de

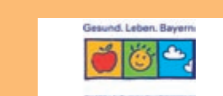
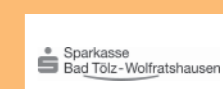
Standkonzept
fm plan, Josef Bartl
Prof.-Max-Lange-Platz 3
83646 Bad Tölz
T 08041/7931999
F 08041/7931997

Gestaltung
Peter Gollong, Agathon Design, Iffeldorf,
www.agathon.de

Konzeptteam
Heike Gemmer, Claudia Salamon, Roswitha Sedlmayr, Rudolf Sieben, Andreas Roß, Dr. Herbert Plichke, Rolf Prudent, Georg Overs, Andreas Wüstefeld



Partner



AKTIONSSTÄNDE



- **Die Schmerzlinder für Schulter, Rücken und Kopf**
Osteopathie + Physiotherapie Thomas Baur und Matthias Gans, Bad Tölz
- **Der Ausstellungs-Truck „Clever anbeißen“ mit Mitmach-Stationen zu Ernährung & Bewegung**, Bay. Staatsministerium für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz mit AOK Bayern
- **Die Bergwacht im Tölzer Land - Leben retten & Natur bewahren**
Bergwachtbereitschaften im Isarwinkel
- **Kulinarische Spezialitäten – Genuss für Seele und Körper**
Das Schloßl in Bad Tölz – Getränke Melichar Bad Tölz
- **Die Lebensretter im Tölzer Land**, BRK Bad Tölz/WOR
- **Lebensräume gesund gestalten**, Forum 9, Bad Tölz
- **So lecker schmeckt Abnehmen!** Bonvita, Königsdorf
- **WOHNEN IN HARMONIE mit Feng Shui**
Berufsverband für Feng Shui und Geomantie e.V., Würzburg
- **Stoffwechsel-Kontrolle – Aromaküche mit ätherischen Ölen – Ernährung für die Sinne**, Center Apotheke Bad Tölz
- **Die Luftretter: Wie Menschen aus der Luft gerettet werden**
Deutsche Rettungsflugwacht e.V. (DRF), Filderstadt
- **Nordic Walking schnuppern & Fitness-Check**, Energie-BKK und Exel
- **Der schwingende Zauberstab: Stärken Sie Ihre Tiefenmuskulatur**, Flexi-Sports
- **Im Frauenzelt: Frauen, natürlich**, Akademie F.I.F., Königsdorf
- **Das Präventionsmobil: Alzheimer früh vorbeugen**
Janssen-Cilag, Neuss + Dt. Grünes Kreuz, Marburg
- **Hoch Hinaus - Fit und Fun an der Kletterwand Autogrammstunde am Sonntag ab 10h mit Kletterprofi Marietta Uhdn**, DAV Kletterzentrum Oberbayern Süd
- **In Bewegung sein...aktiv, kreativ & ausdrucksstark**
Jugendsiedlung Hochland, Königsdorf

- **Die Stressbewältiger: Wie Sie die eigene Mitte finden**,
Zentrum für Balance + Energie, Königsdorf
- **Wohlfühlen im Urlaub und Zuhause**
G'sund & Vital, Tiroler Wohlfühlhotels mit eigenem Workshop-Programm
- **Der gesunde Rhythmus mit TAKETINA**, ZIST Penzberg
- **Bad Tölz der Wellvitalort!** Tourist Information Bad Tölz mit den Wellvitalhotels Beer Gesundheit, Kurhotel Eberl, Beauty- und Wellnesshotel Villa Bellaria, Kursanatorium Sedlmayr, Kurhotel Tannenberg sowie die Tölzer Wellvitalpartnerbetriebe
- **TÜV nur für's Auto?** Rehakliniken FRISIA + Residenz, Bad Tölz
- **Der Schrittzähler 50PLUS – Mit Spaß in die 2. Lebenshälfte**
PHARMECON, Benediktbeuern
- **Mehr Vitalität und eine gesündere Zukunft mit Pflanzenpower**
Die Vital und Beauty Coaches von Nobusan-Nutrition und Channoine-Cosmetic
- **Die Heilpraktiker: Leiden oder vermeiden?** Jaud & Schauer, Bad Tölz
- **Hexal Sozial**, HEXAL Holzkirchen
- **Gesundes Wasser - Quelle des Lebens**, Konrad Hein, Bad Tölz
- **Farbtherapie – Die Kraft der Farben erleben!** Innovative Produkte
- **Der mentale Fitness-Check: Tipps und Tricks zur Konzentrationssteigerung**, Lifelong Learning Europe, München
- **Der Kraftplatz - Entspannung für Körper, Geist und Seele**
Marion Maier
- **Stabil durch's ganze Leben**
Ingrid Manhart & Partner, Praxis für Krankengymnastik und Massage
- **Haben Sie Stress? Lassen Sie sich testen**
Heilpraktiker M. von Andrian, Lenggries
- **Das Gesundheitszentrum**, Kreisklinik Wolftrathshausen
- **Lebendiges Wasser – Testen Sie Ihren persönlichen Geschmack**, St. Leonhardsquelle, Stephanskirchen

AKTIONSSTÄNDE

- **Sport Mentaltraining für Hobby- und Leistungssportler**
State of Excellence, Waakirchen
- **Zahngesundheit: Vorsorge kostet Sie nur ein Lächeln**
Kassenzahnärztliche Vereinigung Bayerns
- **Der Erfahrungsparcours – Wie innere Kräfte Ihre Gesundheit beflügeln**, Richard Neumeier, Königsdorf
- **Die Selbstheilung der Natur – Zeigen, wie es geht!**
Naturheilpraxis Rainer Körner & Praxis für Psychotherapie Christine Huber
- **Der gesunde Schlafplatz**,
Institut für Gesundes Wohnen + Leben e.V., Penzberg
- **Der Körper gibt die Antwort**
Heike und Stefan Kiesmüller, Heilpraktiker, Osteopath, Bad Tölz
- **Erste Hilfe oder letzte Rettung?!** Ehe- und Familienberatung
- **Ohne Sprache? – Möglichkeiten der nonverbalen Kommunikation**
Elternhilfe für Kinder mit Rett-Syndrom, Landesverband Bayern e.V.
- **Intuitive Intelligenz für mehr Gesundheit und Eigenverantwortung**, Priv. Europäisches Institut für professionelle Anwendung der individuellen intuitiven Intelligenz
- **Sinne bewegen – bewegende Sinne Gesund durch Entdecken der eigenen Lebendigkeit**
Praxis für Konzentrierte Bewegungstherapie
- **Steigern Sie ihr Wissen rund um Familie, Kinder, Sucht und mehr...**, Landratsamt Bad Tölz/WOR – Abt. Humanmedizin
- **Spieglein, Spieglein an der Wand... der Blick ins Gesicht**
Gesundheit- und Ernährungsberaterin I. Sappl, Holzkirchen
- **Ayurveda - Energie, Vitalität und Wohlbefinden**
Wellness-Stüberl Elke Stern, Lenggries
- **Das gesunde Kautraining: Kau'Dich gesund und schön!**
Kurhotel Tannenberg, Bad Tölz



- **Stillen mit allen Sinnen**, Still- und Laktationsberaterin Barbara Tippel, Bichl
- **Individuelle Raucherdiagnostik - Freisein für's Leben**
Psychologische Praxis Michael Kraus, Bad Tölz
- **Ernährungs-Check-up für jedermann**
Praxis für Ernährungstherapie und Beratung, Ilona Zubrod, München
- **Ohne OP – Fett adé**, Filia, Geretsried
- **Die Gesunde Küche**, AMC, Julia Hansemann, Bad Heilbrunn
- **Die Feldenkrais-Schnupperschule: Bewusstsein durch Bewegung**
Feldenkrais-Lehrerinnen aus der Region, (stündlich wechselnde Schnupperkurse) [Forum der Generationen, 3. OG](#)
- **Über Generationen gesünder leben – wie geht das?**
GRP Bad Tölz, [Forum der Generationen, 2. OG](#)
- **Die Duftspender: ...immer der Nase nach!**
Indigo Enterprises, Königsdorf, [Forum der Generationen, 3. OG](#)
- **Abenteuer Kinderwelt: Der Weg zur gesunden Familie**
Eltern-Kind-Gruppen(EKP) im Kreisbildungswerk Bad Tölz/WOR [FOYER, Forum der Generationen](#)
- **Klangmassage: Bei Klängen entspannen**
Entspannungszentrum Klanginsel, Wolftrathshausen, [Forum der Generationen, 3. OG](#)
- **Aikido – der Weg zu Gesundheit und Energie**
Aikikan Biberkor e.V. mit Gruppen aus Holzkirchen, Weilheim und Dießen, [Forum der Generationen, 3. OG](#)
- **Gesundheit und Handwerk: Strahlen, Gifte, Ernährung...**
Dt. Gesellschaft für Umwelt + Humantoxikologie e.V. [Forum der Generationen, 3. OG, LRTL-Foyer, Eingang Nr. 14](#)
- **med.Vital: CheckUp – Center für Gesundheitsprävention**
ganztägige jeweils 10-minütige Checks zu Anti-Aging, Stress, Übergewicht, Herz-Kreislauf und Osteoporose, WinLife Group Bad Tölz [Forum der Generationen, 2. OG, Eingang Nr. 11](#)

AKTIONSSTÄNDE



- **Das Kinder-Märchenzelt: Mit Sinn für gesunde Sinne**
Mandala-Initiative, Lenggries
- **Traditionelle Kampfkunst für mehr Fitness im Körper und Geist**
Taekwon-Do Center Bad Tölz, Vorführungen in der städtischen Turnhalle, jeweils Sa.+So. 13 Uhr und 15.30 Uhr
- **Tölzer Land – Die Gesundheitsregion zum Genießen**
Tölzer Land Tourismus
- **Yoga nach B.K.S. Ijengar**
Yoga-Studio Monika Dollinger und Irene Melzer, Bad Tölz
- **Zeit für ein neues Lebensgefühl – Herzstressmessung mit Fitnesslevel**
Vitarea Wellness & Vitalzone und Physiovita, Bad Heilbrunn
- **Erfrisch Dich gesund**
Hacker Pschorr Brauerei, München
- **Jazzdance und Hip-Hop zur Kräftigung von Körper & Geist**
Tanzstudio Dance Floor, Bad Tölz
- **Die Blutdruckmesser, Ambulante Krankenpflege im Oberland**
- **Gesundheits-Olympiade zum Mitmachen, Rupp's MediFit, Holzkirchen**
- **Begegnungen – Es ist normal, verschieden zu sein**
RE/MAX Immobilienpartner und Lebenshilfe, Bad Tölz
- **Bewegliche Möbel für bewegliche Menschen - „Feng Shui“ stärkt den Rücken**
REFUGIO Ihr Partner für gesundes Bauen und Wohnen, Murnau
- **gesund sitzen, gesund schlafen, Sonnenreuther Möbelhof, Fischbachau**
- **Die Sonnenradler: Radeln mit Rückenwind**
STADT LAND LUFT, Bad Tölz + Twike Center, Benediktbeuern

Der ISARSANA-Gesundheits-Markt „Die Region schmeckt uns!“

Genießen Sie die Vielfalt unserer gesunden Produkte im Tölzer Land. Ob Brot, Fleisch, Milch, Senf, Honig, Säfte, Marmelade, Käse... alles kommt aus der Region und ist gesund angebaut worden. Nutzen Sie die Gelegenheit zum Ausprobieren, Informieren und Kauf gesunder Produkte.

Oberland Solidargemeinschaft

Gesund Sport treiben – Sportmedizin zum Anfassen

mit ganztägigen Demonstrationen und Workshops, SportMedizin Oberland, Bad Tölz, Dr. M. Meichsner, Dr. H.-O. Gronau, Dr. J. Zitzmann, Dr. W. Klingelhöffer

Workshopthemen der SportMedizin Oberland:

Ist mein Bewegungsapparat für meinen Sport geeignet? – Sport zur Prävention – Leistungsdiagnostik: Was ist das? – Der richtige Sportschuh? – Erfolgsstrategien mit Sportkinesiologie? – Wie Physiotherapie bei akuten Verletzungen hilft! – Akupunktur in der Sportmedizin – Sport mit künstlichem Knie- und Hüftgelenk – Wie entsteht ein Trainingsplan? – Nordic Walking: effektiver als Sie glauben! – Mit Balance sicher in den Wintersport!

35 Selbsthilfegruppen der Region stellen sich vor!

Selbsthilfekontaktstelle des Landkreises

Vorträge der Selbsthilfegruppen, Medienraum, Sozialamt (Zi. 1.081)

Samstag, 08.10.2005:

10.00 Uhr: Seniorenbeirat, 11.00 Uhr: Behindertenbeauftragte
12.00 Uhr: Ambulante + stationäre Pflege für Senioren
13.00 Uhr: Osteoporose, 13.00 Uhr: Blindenparcours
14.00 Uhr: Prostatakrebs, 14:30 Uhr: Hilfsmittel für Sehbehinderte
15:00 Uhr: Christophorus Hospizverein, 16:00 Uhr: Rheumaliga

Sonntag, 09.10.2005:

10.00 Uhr: Pflegende Angehörige, 11.00 Uhr: Zuhause wohnen im Alter
12.00 Uhr: Weisser Ring, 13.00 Uhr: Ganzkörperreflexzonenmassage
14.00 Uhr: AHDS, 15.00 Uhr: Anonyme Alkoholiker + AI Anon
16.00 Uhr: Diabetes

BÜHNE | 08.10 E.ON BAYERN-BÜHNE

Bühhnen-Moderation: Natascha Zillner, Radio Alpenwelle



10:00 Uhr

Eröffnung des Gesundheitsfestivals

Rolf Prudent, Lernende Region Tölzer Land
Grußwort von Ilse Aigner, MDB

Dr. Arno Deger, Roche Diagnostics, Penzberg
Josef Niedermaier, 1. Bürgermeister Stadt Bad Tölz
Martin Bachhuber, stellv. Landrat Bad Tölz-Wolfratshausen

Musikalischer Auftakt: Salonorchester Bad Tölz und Wolfratshausener Kinderchor unter der Leitung von Yoshihisa Matthias Kinoshita

anschließend **Akrobatik-Vorführungen der Gruppe MEMEZA**

11:00 Uhr

Nordic-Walking – Warm Up mit Spitzensportler Peter Schlickerrieder
Silbermedaillengewinner von Salt Lake City

12:30 Uhr

It's Dance-Showtime, Tanzstudio Dance Floor, Bad Tölz

13:30 Uhr

Geistig und körperlich auf der Höhe bleiben – einfacher als Sie denken! mit Gesundheitstrainer Thomas Eberl

14:00 Uhr

Beschwingtes Stretching mit den 7 Hanseaten
Prof. Dr. Gerd Schnack, Allensbacher Präventionszentrum

BÜHNE | 09.10 E.ON BAYERN-BÜHNE

Bühhnen-Moderation: Natascha Zillner, Radio Alpenwelle

11:00 Uhr

Nordic-Walking – Warm Up mit Spitzensportler Peter Schlickerrieder

12:30 Uhr

It's Dance-Showtime, Tanzstudio Dance Floor, Bad Tölz

13:00 Uhr

Gesundheit: das Fundament Ihres Lebens und Ihrer Leistungsfähigkeit
Leistungssteigerung durch minimalen Aufwand!
mit Gesundheitstrainer Thomas Eberl, Marklkofen



14:00 Uhr

Der Gang der Bergbauern neu entdecken – Virtueller Gipfelaufstieg in SWING and RELAXX Technik
Prof. Dr. Gerd Schnack, Allensbacher Präventionszentrum

WORKSHOPS UND VERANSTALTUNGEN 08. UND 09. OKTOBER

Workshop-Raum 1 Kleiner Sitzungssaal im Landratsamt

Samstag, 08. Oktober

- 11:00 Uhr** **Wirtschaftsempfang** des Landkreises
- 13:00 Uhr** **Insulinpumpe – ist das etwas für mich?**
Christiane Griebler, Roche Diagnostics Penzberg
- 14:00 Uhr** **Vorsorge kostet Sie nur ein Lächeln**
Dr. Janusz Rat, Kassenzahnärztliche Vereinigung Bayerns
- 15:00 Uhr** **Navigation – die moderne Operationstechnik für hohe Präzision beim Kniegelenkersatz**
Dr. med. Matthias Zurstegge, Chefarzt ASKLEPIOS Stadtklinik Bad Tölz
- 16:00 Uhr** **Samstag: Moderne Stabilisierungsverfahren bei Knochenbrüchen**
Dr. med. Heinrich Mair, ASKLEPIOS Stadtklinik Bad Tölz

Sonntag, 09. Oktober

- 11:00 Uhr** **Gehirnjogging – Wie steigere ich meine geistige Fitness?**
Insa Budde, MAT Trainerin Waakirchen
- 12:00 Uhr** **Prostata – der wunde Punkt des Mannes**
Dr. med. P. Daffner, Chefarzt ASKLEPIOSos Klinik Bad Tölz
- 13:00 Uhr** **Gesunde Zähne ein Leben lang!**
Dr. Christian Öttl, Bayerische Landesärztekammer
- 14:00 Uhr** **Gehirnjogging – Wie steigere ich meine geistige Fitness?**
Insa Budde, MAT Trainerin Waakirchen
- 15:00 Uhr** **Schlaganfallbehandlung**
Dr. med. Frank Dorfmeister,
Chefarzt ASKLEPIOS Stadtklinik Bad Tölz



Workshop-Raum 2

LRTL Seminarraum 1 im Forum der Generationen, 3. Stock

- 11:00 Uhr** **Die Kunst, ein gutes und gesundes Leben zu führen**
Dr. Peter Vogt, Jutta Polder-Wehle, Reha-Klinik Albrecht, Bad Tölz
- 12:00 Uhr** **Samstag: Gebrauchsanleitung für unser Gehirn
Sonntag: Schmerz lass nach – Wege zur Schmerzbewältigung**, Alois Michels, Körperpsychotherapeut
- 13:00 Uhr** **Entspannung im Alltag**, Marion Maier, Entspannungstrainerin
- 14:00 Uhr** **Zeit für Balance – Die Alexander-Technik wird vorgestellt**, Seminarhaus Hornberg, Elisabeth v. Hoesslin
- 15:00 Uhr** **Lebensplanung 50plus – Spaß an der 2. Lebenshälfte**
Dieter Baitinger, PHARMECON, Benediktbeuern
- 16:00 Uhr** **„Leben Christen gesünder?“**
Dr. Kirsten Schnack, Allensbacher Präventionszentrum

Workshop-Raum 3

LRTL-Seminarraum 2, Forum der Generationen, 3.OG

- 11:00 Uhr** **Chancen zur Verbesserung des Schlaf- und Arbeitsplatzes**
Institut für gesundes Wohnen und Leben, Bernd Michael Eckstein
- 12:00 Uhr** **Umwelt und Gesundheit – Strahlenbelastungen im Alltag**
Dt. Gesellschaft f. Umwelt- und Humantoxikologie,
Marcus Neumann
- 13:00 Uhr** **KrisenInterventionsDienst – was ist das eigentlich?**
Barbara Wieser, BRK Bad Tölz
- 14:00 Uhr** **TÜV – nur für's Auto?**
Dr. med. Ralph Munkert, Kurklinik Frisia, Bad Tölz
- 15:00 Uhr** **Biodynamische Massage**
Margarete M. Weber, Franz Rieger,
Institut für Systemische Therapie
- 16:00 Uhr** **Der Zahlenzauber für einen gesunder Geist**
Joachim Heuser, Mandala Initiative, Lenggries

WORKSHOPS UND VERANSTALTUNGEN 08. UND 09. OKTOBER

Workshop-Raum 4

Forum der Generationen, 3. OG

- 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr** **Die Feldenkrais – Methode „Bewusstheit durch Bewegung“**
Feldenkrais-LehrerInnen aus der Region präsentieren stündlich wechselnde Schupperangebote zum Mitmachen
- 14:00 Uhr** **Lernen von den Besten: „The Magic of Feldenkrais“**
mit Mia Segal + Leora Gaster, MBS Academy/
Tourist Information Bad Tölz

Workshop-Raum 5

Forum der Generationen, 1.OG

- 10:00 Uhr** **Rückengerechtes Yoga – Frische für den Tag**
(Bitte bequeme Kleidung mitbringen)
Markus von Andrian, Physiotherapeut
- 11:00 Uhr** **Genieße die Wohltaten des Yoga nach B.K.S. Ijengar**
Yoga-Studio Monika Dollinger und Irene Melzer
- 12:00 Uhr** **Mentale Fitness – wie kann man sie erlernen?**
Margret Degener, Lifelong Learning Europe, München
- 13:00 Uhr** **Weniger Stress – Die Mitte finden mit Bewegungen nach den 5 Elementen**
Martina Kiermeyr, Mitglied im Berufsverband der Deutschen Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie
- 14:00 Uhr** **Reflexzonen für Senioren – Hilfe zur Selbsthilfe**
Sieglinde Haas, APHEAKOSMETIK, Bad Tölz
- 15:00 Uhr** **Neue Medizin, die Seelenmedizin der Zukunft**
Rainer Körner, Naturheilpraxis
- 16:00 Uhr** **Ängstlich? Depressiv? Ich? – Die Bedeutung von Gefühlen**, Dr. Brigitte Häusmaier, Wackersberg



Workshop-Raum 6 Lehrsaal 3 der Fachhochschule

- 11:00 Uhr** **Samstag: Ayurveda im Urlaub – Präventive Angebote für den Alltag**, Otto Miller, Naturhotel Chesa Valisa, Wohlfühlhotel
Sonntag: Vom g'sunden Urlaub in den vitalen Alltag
Hans Hammerer, G'sund & Vital Wohlfühlhotel
- 12:00 Uhr** **Samstag: ANTI AGING oder: Jung bleiben kann man lernen!**
Sonntag: Was sind Anti-Stress-Rituale? Gesundheit täglich erleben
Prof. Dr. Gerd Schnack, Allensbacher Präventionszentrum
- 13:00 Uhr** **Wie erreiche ich mein Wunschgewicht?**
Die Beauty und Wellness Coaches von Nobusan und Channoine
- 14:00 Uhr** **Verdauungsstark & darmgesund mit Heilkräutern**
Ellen Huber, Heilpflanzenschule Millefolia
- 15:00 Uhr** **Antlitz Diagnose nach Dr. Schüssler**
Sigrid Jäger, Ernährungsberaterin
- 16:00 Uhr** **Prävention mit der Chinesischen Medizin**
Dr. Ulmer, Wohlfühlhotel Vital Royal Seefeld

Workshop-Raum 7 Foyer Finanzamt

Samstag, 08. Oktober

- 11:00 Uhr** **Power-Kids – Iss dich schlank!**
Dorothea Kuhn, Dipl. Ökotrophologin AOK Bad Tölz
- 12:00 Uhr** **Die heilende Kraft von Ritualen**
Claudia Maria Werner, Dipl. Psychologin, Penzberg
- 13:00 Uhr** **Patientenverfügung – verantwortungsvolle Entscheidung über das eigene Leben**
Dr. Ines Stolz, Rechtsanwältin, Bad Tölz

WORKSHOPS UND VERANSTALTUNGEN 08. UND 09. OKTOBER



Workshop-Raum 7 Foyer Finanzamt (Fortsetzung)

- 14:00 Uhr** **Nutzen Sie Ihre Eigenverantwortung für mehr Gesundheit**, Dr. Jeet Liuzzi, Priv. Europäisches Institut für prof. Anwendung der individuellen intuitiven Intelligenz
- 15:00 Uhr** **Keine Angst vor Fieber**
Angelika Münzel, Heilpraktikerin, Wolfratshausen
- 16:00 Uhr** **Sinne bewegen – bewegende Sinne**
Birgit Engelhardt-Ottl, Praxis für KBT und Psychotherapie

Sonntag, 09. Oktober

- 11:00 Uhr** **Erfolgsfaktor Gesundheit - Strategien und Methoden Betrieblichen Gesundheitsmanagements**
Sandra Böhm, Bewegungsfachkraft AOK Bad Tölz
- 12:00 Uhr** **Ist Ernährung der Generalschlüssel zu Gesundheit und Lebenserfolg?** Helga Bunde, Institut Dr. Müller-Kainz
- 13:00 Uhr** **Gesundheit für Kleinkinder – Biblische Geschichten nach Kett**, Monika Mehringer, Religionspädagogin
- 14:00 Uhr** **Pulsing – Chance zur persönlichen Entfaltung**
Stefan Jaud, Markus Schauer, Heilpraktiker, Bad Tölz
- 15:00 Uhr** **Kopfschmerzen? Leiden oder vorbeugen?**
Stefan Jaud, Markus Schauer, Heilpraktiker, Bad Tölz

Workshop-Raum 8 Städtische Turnhalle mit Taekwando-Raum

Ganztägige Vorführungen „Traditionelle Kampfkunst – Fit im Körper und Geist“. Workshops am Sa. + So., jeweils 13 Uhr und 15.30 Uhr in der Taekwando Halle

- 11:00 Uhr** **Akrobatik – den eigenen Körper in kreativer Bewegung spüren**
Jugendsiedlung Hochland mit der Gruppe MEMEZA
- 12:00 Uhr** **Die gesunde Familie: EKP - Schnupperstunde Spiele und Lieder für Eltern mit Kleinkindern**
Brigitte Bartl, EKP-Leiterin, Kreisbildungswerk Bad Tölz

- 13:00 Uhr** **Tanz Dich gesund – die 5 Rhythmen TM von Gabrielle Roth**, Heilpraktikerin Barbara Theiss, Dance Spirit
- 14:00 Uhr** **Abtanzen mit Hip-Hop – Coole Musik und viel Fun für Kinder und Jugendliche**, Regina Mück, Tanzpädagogin, Tanzstudio Dance Floor, Bad Tölz
- 15:00 Uhr** **Körpertraining mit Jazz-Tanz – Bewegung mit Spaß und Ausdruck für Jugendliche und Erwachsene**
Regina Mück, Tanzstudio Dance Floor, Bad Tölz
- 16:00 Uhr** **Taiji - In Bewegung zu Harmonie und Lebensfreude finden**, Sigrid Erstling, Taiji-, Qi Gong und Joga, Benediktbeuern

Workshop-Raum 9 Seminarraum GRP, 2 OG

Samstag, 08. Oktober „Gesund bleiben über Generationen – Schwerpunkt: Ernährung und Wohlbefinden

- 10:00 Uhr** **„Brain-Food“ Futter fürs Gehirn – Welche Stoffe braucht das Gehirn?** Andrea Brenner, Dipl. Oecotrophologin
- 10:45 Uhr** **Volkskrankheit Osteoporose – Tipps zur Vorbeugung von Knochenschwund**
Dr. med. Johannes Hartmann, Rheumatologe Bad Tölz
- 11:30 Uhr** **Gesünder leben mit bewusstem Einkaufen – Worauf ist zu achten?** Christine Lenk, Rheumaliga Bad Tölz, Ernährungsberaterin
- 13:00 Uhr** **KFZ-Diät – Gewichtsreduktion ohne zu hungern? Geht das?**
Prof. Dr. Olaf Adam, Ernährungsmediziner, LMU München
- 13:45 Uhr** **Vorbeugung von Herz-Kreislaferkrankungen – Unterschiede zwischen Männern und Frauen**
PD Dr. Ursula Härtel, MPH, Humanwiss. Zentrum Uni München
- 14:30 Uhr** **Neue Ansätze bei der Ernährung zur Prävention von Diabetes und Herz-Kreislaferkrankungen**
Dr. Nicolai Worm, Dipl.Oecotrophologe, Buchautor, Berg
- 15:15 Uhr** **Ausklang: Hula – Hawaiianischer Heiltanz**
Margarethe Bundschuh, Institut Hawaii München

Sonntag, 09. Oktober „Gesund bleiben über Generationen – Schwerpunkt: Körper und Geist“

- 10:00 Uhr** **Gedächtnistraining**
Tanja Rommel, Klin.Psych. D.E.S.S. Univ.Paris
- 10:45 Uhr** **Tinnitus Retraining – Neue Behandlungsmöglichkeiten bei Ohrgeräuschen**
Dipl.-Psych. Christopher Konzelmann, Tinnituszentrum Stuttgart
- 11:30 Uhr** **Gesund bleiben durch Bewegung – Wieviel, was und warum?** Dr. med. Michaela Minx, Internistin, Geriaterin, GRP Bad Tölz
- 12:00 Uhr** **„Romi - Kahuna Bodywork“ und Flying**
Margarethe Bundschuh, Institut Hawaii München
- 13:00 Uhr** **Muskel- und Gelenkschmerzen – Verschleißerscheinung oder echtes Rheuma?**
Dr. med. Johannes Hartmann, Rheumatologe Bad Tölz
- 13:45 Uhr** **Glücklich sein trotz chronischer Erkrankungen – Empowerment**, Dipl.-Psych. Claudia Sigl, Institut für medizinische Psychologie, LMU
- ab 14:30 Uhr** **Ta KE Ti Na – Der heilsame Aspekt in Musik und Rhythmus**
Margarethe Bundschuh, Institut Hawaii München

Presseraum Foyer

Samstag, 08. Oktober

- 14:00 Uhr** **Selbsterfahrung - wozu? Die Kunst des Scheiterns am Beispiel TAKETINA**
Dr.med. Wolf Büntig, ZIST Penzberg



Präsentationssaal Großer Sitzungssaal im Landratsamt

Samstag, 08. Oktober

- 11:00 Uhr** **Singen – unsere Ursprache!? Stimmerlebnisse mit dem Wolfratshauer Kinderchor**
Leitung: Yoshihisa Matthias Kinoshita, Wolfratshausen
- 12:00 Uhr bis 14:00 Uhr** **Das BR-Gesundheitsgespräch LIVE: Musizieren macht klug – kann es auch heilen?**
Moderation: Dr. Marianne Koch, Werner Buchberger, Bayerischer Rundfunk (BR)

Die Sprechstunde im Bayerischen Fernsehen: Die bekannte BR-Gesundheitsexpertin Dr. Antje-Kathrin Kühnemann mit Gesundheitsgästen LIVE von der ISARSANA 2005 in Bad Tölz.

Sonntag, 09. Oktober

- ab 09:30 Uhr** **Der BR-Gesundheits-Talk live von der ISARSANA**
- Samstag und Sonntag jeweils von 14-17 Uhr**

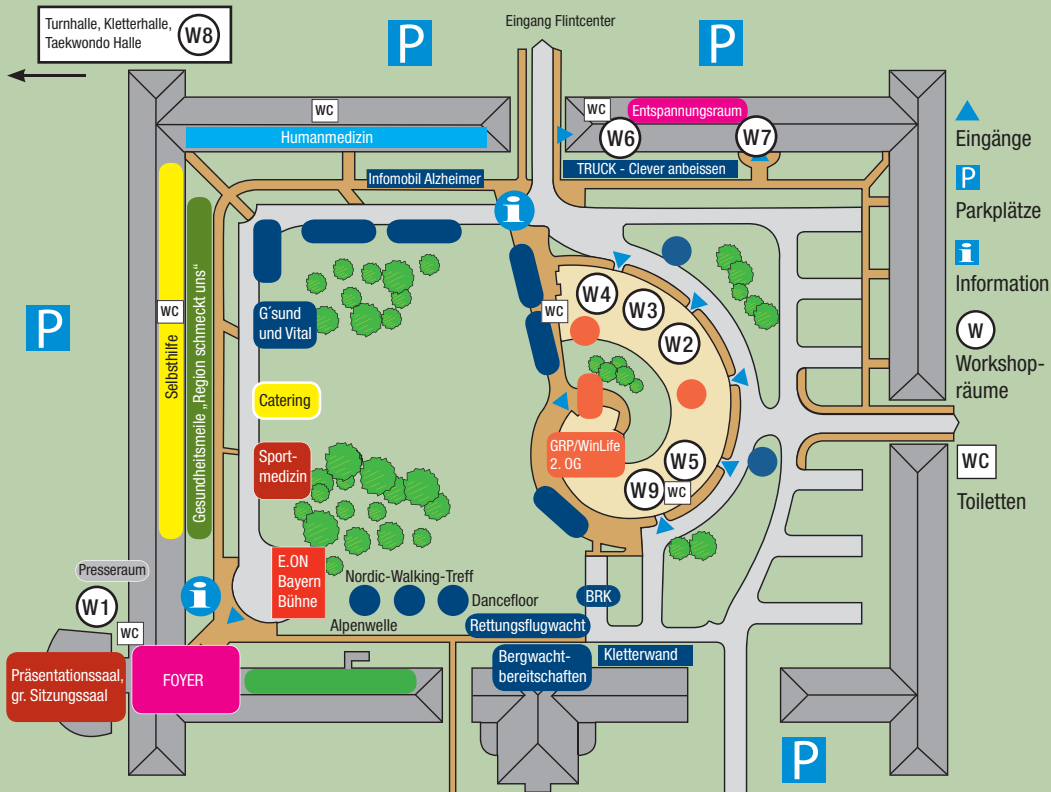
Lernen von den Besten: Der Gesundheitstrainer Thomas Eberl gibt Ihnen praktische Anregungen für Ihr tägliches Leben, um fitter, agiler und leistungsstärker zu werden!

- 14:00 Uhr** **Prävention statt Therapie, Was ist eine gesunde Lebensweise?**
- 15:00 Uhr** **3 Kernbereiche der Prävention**
Bewegung - Entspannung - Ernährung
- 16:00 Uhr** **Selbst ist die Frau/der Mann**
Wirkungsvolle Tipps für Gesundheit im Alltag

Entspannungsraum in der Fachhochschule

ganztägig: Einfach nur entspannen, genießen bei ruhiger Musik und Bilder, Joachim Heuser, Mandala Initiative, Lenggries

AUF EINEN BLICK



Hauptsponsor

Roche

Medien-Partnerschaften

Bayerischer Rundfunk

RADIO Alpenwelle

BAYERN 2 RADIO BR

Alpenbote Silber Kurier

ANFAHRT

