

MONTAG 2. Juni 2025	DIENSTAG 3. Juni 2025	MITTWOCH 4. Juni 2025	DONNERSTAG 5. Juni 2025	FREITAG 6. Juni 2025
 DR. I. BRUNHUBER Smart essen, stark performen - Ernährung & Supplements für Deine Fitness 10.00 Uhr SPA Bistro 50min  KESARI Bessere Entscheidungen treffen durch Meditation 14.00 Uhr SPA Bistro 50min  FLORIAN REITER Kleine Veränderungen, große Wirkung - Mit Bewegung zu mehr Energie und langfristiger Gesundheit 16.00 Uhr SPA Bistro 50min	 KATHIE KLEFF Frieden beginnt in Deinem autonomen Nervensystem 10.00 Uhr SPA Bistro 50min  NANCY BOLMERG Hormonpower – Alles über bioidentische Hormone 16.00 Uhr SPA Bistro 50min	 MANNI GÜNTHER Stoffwechselanalysen und die richtige Dosierung von Bewegung und Training 10.00 Uhr SPA Bistro  MARCEL CLEMENTI Yoga Mindset - Finde zu mehr Achtsamkeit, Gelassenheit und Glück 16.00 Uhr SPA Bistro 50min  MARLIES RAICH* Schwarz stays - Marlies Raich im Gespräch: Erfolg, Familie & mentale Stärke 18.00 Uhr Greenvieh Chalet	 MARCEL CLEMENTI Aktiv: Yoga Session (für jedes Level geeignet) 8.00 Uhr Greenvieh Chalet 50min  NANCY BOLMERG Feel Your Best - Die neuen Wechseljahre 10.00 Uhr SPA Bistro 50min  KATHIE KLEFF Trauma, Wachstum & Manifestation 14.00 Uhr SPA Bistro 50min	 DR. HEIDI PIRKTL Move Your Mind - Wie Bewegung unsere Psyche stärkt 10.00 Uhr SPA Bistro 50min

SCHWARZ GESUNDHEITSTAGE VOM 1. - 6. JUNI 2025

GEMEINSAM FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

Wir freuen uns sehr, auch in diesem Jahr wieder unsere Schwarz Gesundheitstage veranstalten zu dürfen – eine Woche ganz im Zeichen des bewussten Lebens, der Inspiration und der ganzheitlichen Gesundheit.

Mit einem vielfältigen Programm möchten wir Impulse setzen, die Körper, Geist und Seele stärken. Egal ob jung oder jung geblieben – unser Angebot richtet sich an alle Generationen und möchte mit spannenden Vorträgen und praxisnahen Impulsen unserer Gesundheitsexpert:innen neue Perspektiven auf das Thema Gesundheit eröffnen.

Die vier Säulen **heart – mind – soul – health** bilden dabei den roten Faden und schaffen ein Erlebnis, das nachhaltig wirkt.

Freier Eintritt – freiwillige Spende willkommen

Unsere Schwarz Gesundheitstage sind für euch kostenlos. Wer etwas zurückgeben möchte, kann gerne unseren Schwarz hilft Fonds mit einer freiwilligen Spende unterstützen. Als Richtwert für die freiwillige Spende gelten € 10 pro Programmpunkt – jede Unterstützung hilft.

Jetzt Platz sichern

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir um eine Anmeldung per Mail an schwarz.stays@schwarz.at.

*Hinweis: Die Tickets für das Schwarz stays. Event mit Marlies Raich sind ausschließlich unter shop.schwarz.at erhältlich.

Wir freuen uns auf viele bekannte und neue Gesichter aus der Region und auf eine Woche voller Inspiration, Bewegung und bereicherndem Austausch!

Familie Pirktl & die Schwarz Family

SCHWARZ GESUNDHEITSTAGE EXPERT:INNEN

GEMEINSAM FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

KESARI



Montag 2.6. von 14.00 – 14.50 Uhr

Vortrag: Bessere Entscheidungen treffen durch Meditation

Erfahre, wie Meditation dir hilft, klarer zu sehen und bewusster zu entscheiden - sowohl im Privatleben als auch im beruflichen Umfeld.

DR. IRENE BRUNHUBER



Montag 2.6. von 10.00 – 10.50 Uhr

Vortrag: Smart essen, stark performen: Ernährung & Supplements für Deine Fitness

Dr. Irene Brunhuber gibt in ihrem Vortrag praxisnahe Einblicke in die Rolle von Ernährung und gezielter Supplementierung für Leistungsfähigkeit, Regeneration und allgemeines Wohlbefinden. Mit einem klaren Blick auf wissenschaftliche Grundlagen zeigt sie, wie smarte Entscheidungen im Alltag den entscheidenden Unterschied machen können.

SCHWARZ GESUNDHEITSTAGE EXPERT:INNEN

GEMEINSAM FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

FLORIAN REITER



Montag 2.6. von 16.00 – 16.50 Uhr

Vortrag: Kleine Veränderungen, große Wirkung – Mit Bewegung zu mehr Energie und langfristiger Gesundheit

Florian Reiter zeigt, wie kleine Veränderungen zu mehr Energie, innerer Stärke und langfristiger Gesundheit führen können – unabhängig davon, ob jemand bereits regelmäßig läuft oder jetzt (wieder) mit Bewegung und Sport starten möchte. In seiner Keynote vermittelt er praxisnahes Wissen, das sich leicht in den Alltag integrieren lässt. Sein Fokus liegt darauf, sich mit Freude zu bewegen, dranzubleiben oder (wieder) anzufangen, eine nachhaltige und gesunde Routine zu entwickeln und Sport als etwas zu erleben, das Freude, Leichtigkeit, Gesundheit, Verbundenheit und persönliche Weiterentwicklung mit sich bringt – ganz gleich, wo man gerade steht. Sport oder Laufen soll kein zusätzliches To-do sein und keinen Stress verursachen. Auch das Thema innerer Schweinehund wird von Florian unter die Lupe genommen. Neben wertvollen Impulsen bietet er interaktive Elemente sowie eine Q&A-Session an, in der er individuelle Fragen rund um Bewegung, Motivation und Gesundheit beantwortet. So können die Teilnehmer:innen praxisnahe Tipps für ihre persönliche Situation mitnehmen.

SCHWARZ GESUNDHEITSTAGE EXPERT:INNEN

GEMEINSAM FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

KATHIE KLEFF



Dienstag 3.6. von 10.00 – 10.50 Uhr

Vortrag: Frieden beginnt in Deinem autonomen Nervensystem: wie Stress und Traumafolgen uns von uns und der Welt trennen.

Wenn wir uns eine friedliche Welt und ein respektvolles Miteinander wünschen, können wir nur bei uns selbst anfangen. Aber wie soll das gehen? In einer hochgestressten Gesellschaft und einer Welt, die sich gefühlt immer schneller dreht und vielen Menschen Angst macht? Dazu ist es zuerst einmal wichtig in der Tiefe zu begreifen, was Stress in Wahrheit ist. Um mehr und mehr zu verstehen, mit was wir es zu tun haben und wie wir dem im Alltag immer besser begegnen können. Als traumasensible Coachin und selbst Betroffene von Traumafolgen nimmt uns die Autorin, Moderatorin & Podcasterin Kathie Kleff mit auf eine faszinierende uns leicht verständliche Reise in das autonome Nervensystem. Denn genau dort beginnt Frieden.

Donnerstag 5.6. von 14.00 – 14.50 Uhr

Vortrag: Trauma, Wachstum & Manifestation: wenn die schmerzvolle Vergangenheit einer unbeschwerten Zukunft im Weg steht.

Auch, wenn das Thema Trauma in kleinen Schritten seinen Weg in die Mitte der Gesellschaft findet, glauben immer noch viele Menschen, dass sie davon nicht betroffen sind. Symptome, die in Wahrheit Folgen von unaufgedeckten Traumata sind, werden bekämpft und behandelt, ohne die Ursache zu verstehen. Trauma hält uns in der Vergangenheit gefangen und macht es Menschen sehr schwer, sich von alten Überlebens- und Kompensationsstrategien zu verabschieden und sie verstehen nicht, warum. Trauma will sich nicht wandeln und Manifestation in chronischem Überlebensmodus ist quasi unmöglich. Kathie Kleff erklärt wichtige Zusammenhänge und gibt wertvolle Inspirationen für ein erfüllteres und zufriedeneres Leben in der Zukunft.

SCHWARZ GESUNDHEITSTAGE EXPERT:INNEN

GEMEINSAM FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

MANNI GÜNTHER



Mittwoch 4.6. von 10.00 – 10.50 Uhr

Vortrag: Stoffwechselanalysen und die richtige Dosierung von Bewegung und Training

Manni Günther gibt spannende Einblicke in die Welt der modernen Diagnostik und individuellen Trainingssteuerung. Basierend auf über 500.000 ausgewerteten Stoffwechselanalysen zeigt er, wie eine präzise Messung des Stoffwechsels dabei hilft, Bewegung und Training optimal auf die persönlichen Bedürfnisse abzustimmen. Egal ob Freizeit- oder Leistungssportler:in – durch gezielte Analysen lassen sich Überlastung vermeiden, Regeneration verbessern und Leistungsfähigkeit nachhaltig steigern. Dabei setzt Manni Günther auf die innovative Technologie von uVida, dem weltweit ersten smarten und mobilen System zur Stoffwechselfmessung in Ruhe und unter Belastung. Mit dieser bahnbrechenden Entwicklung ermöglicht uVida eine individuelle, datenbasierte Trainingsoptimierung für mehr Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Freue Dich auf praxisnahe Erkenntnisse und wertvolle Impulse für ein effektives und gesundes Training!

SCHWARZ GESUNDHEITSTAGE EXPERT:INNEN

GEMEINSAM FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

NANCY BOLMERG



Dienstag 3.6. von 16.00 – 16.50 Uhr

Vortrag: Hormonpower – Alles über bioidentische Hormone

Viele Frauen leiden in den Wechseljahren unter Beschwerden wie Schlafstörungen, Gewichtszunahme oder Stimmungsschwankungen – aber muss das wirklich so sein? In diesem Vortrag erfährst du, wie bioidentische Hormone den Körper sanft und natürlich unterstützen können. Ich erkläre die Unterschiede zu synthetischen Hormonen, räume mit Mythen auf und zeige, wie eine individuell abgestimmte Hormontherapie zu mehr Energie und Lebensqualität führen kann.

Donnerstag 5.6. von 10.00 – 10.50 Uhr

Vortrag: Feel Your Best – Die neuen Wechseljahre

Die Wechseljahre sind eine natürliche Lebensphase, die jede Frau irgendwann durchlebt. Doch in der heutigen Zeit wird diese Übergangsphase zunehmend als Chance und nicht nur als Herausforderung gesehen. In „Feel Your Best – Die neuen Wechseljahre“ geht es darum, die Veränderungen im Körper zu verstehen, den eigenen Weg zu finden und die besten Strategien für ein erfülltes Leben während dieser Zeit zu entdecken.

Anstatt sich von den klassischen Symptomen wie Hitzewallungen oder Stimmungsschwankungen überwältigen zu lassen, lernen Frauen, wie sie mit fundiertem Wissen und praktischen Ansätzen durch diese Zeit navigieren können. Der Fokus liegt auf der körperlichen und emotionalen Gesundheit, auf der Entfaltung innerer Stärke und darauf, das Beste aus dieser Lebensphase zu machen. Mit konkreten Tipps – von Ernährung über Bewegung bis hin zu mentaler Stärke – bieten sich neue Wege an, um sich rundum wohlfühlen und die Wechseljahre als Neuanfang zu sehen.

SCHWARZ GESUNDHEITSTAGE EXPERT:INNEN

GEMEINSAM FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

MARLIES RAICH



Mittwoch 4.6.

Schwarz Stays. mit Marlies Raich im Greenvieh Chalet

17.30 Uhr Einlass

18.00 Uhr Chalet-Gespräch im Greenvieh mit Q&A im Anschluss

Marlies Raich ist eine der erfolgreichsten ÖSV-Athletinnen aller Zeiten. Die sympathische Tirolerin gewann während ihrer aktiven Karriere 35 Slalom-Weltcuprennen und holte zahlreiche WM- und Olympia-Medaillen. Heute ist die zweifache Mutter in verschiedenen sozialen Projekten engagiert und teilt ihre Erfahrungen rund um mentale Stärke, Zielstrebigkeit und den Weg zu nachhaltigem Erfolg. Mit ihrer positiven Ausstrahlung und ihrer klaren Haltung inspiriert sie Menschen weit über den Sport hinaus.

Am Mittwoch, 4. Juni 2025 gibt Marlies Raich im Talk mit Katharina Pirktl einen Einblick in ihre Welt des Spitzensports, der mentalen Stärke, der Lebensfreude und ihr Umgang mit Herausforderungen.

Tickets erhältlich unter shop.schwarz.at/events

Ticketpreis: €22

Alle Erlöse kommen dem „Schwarz hilft“ Fonds zugute

SCHWARZ GESUNDHEITSTAGE EXPERT:INNEN

GEMEINSAM FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

MARCEL CLEMENTI



Mittwoch 4.6. von 16.00 – 16.50 Uhr

Vortrag: Yoga Mindset – Finde zu mehr Achtsamkeit, Gelassenheit und Glück - Wie du bewusster und erfüllter leben kannst

Das „Yoga Mindset“ geht weit über körperliche Übungen hinaus – es unterstützt uns dabei, auch in hektischen Zeiten innere Balance und Ruhe zu bewahren. In diesem Vortrag lernst du, wie du die Yoga-Philosophie nutzen kannst, um achtsamer zu leben, bewusster mit Herausforderungen umzugehen und Gelassenheit in deinen Alltag zu bringen. Marcel stellt dir einfache, alltagstaugliche Techniken vor, die deinen Geist beruhigen und langfristig zu mehr innerem Frieden und Ausgeglichenheit führen.

Donnerstag 5.6. von 8.00 – 8.50 Uhr

Yoga für dein Wohlbefinden

In dieser Yogastunde erwartet dich eine wohltuende Mischung aus Atemübungen, sanften Bewegungen und Meditationsübungen, die dir helfen, deinen Körper zu stärken und deinen Geist zu entspannen. Marcel führt dich mit viel Achtsamkeit und Leichtigkeit durch einfache, aber äußerst wirkungsvolle Übungen. Nimm dir eine Auszeit für Körper, Geist und Seele – ideal für alle, die Entspannung suchen und etwas Gutes für sich tun wollen. Dank Marcells jahrelanger Erfahrung als Yogalehrer und Ausbilder bist du selbst als komplette:r Anfänger:in in den besten Händen.

Egal, ob du neu im Yoga bist oder schon Erfahrung hast – du wirst dich in dieser Einheit gut aufgehoben fühlen.

SCHWARZ GESUNDHEITSTAGE EXPERT:INNEN

GEMEINSAM FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

DR. HEIDI PIRKTL



Freitag 6.6. von 10.00 – 10.50 Uhr

Vortrag: Move Your Mind: Wie Bewegung unsere Psyche stärkt

In ihrem Vortrag zeigt Dr. Heidi Pirktl auf, wie eng Körper und Geist miteinander verbunden sind. Mit wissenschaftlichen Erkenntnissen und alltagsnahen Impulsen erklärt sie, wie gezielte Bewegung unsere mentale Gesundheit positiv beeinflusst – für mehr Balance, Resilienz und Wohlbefinden im Alltag.