

NEU ERÖFFNET

Harald Geba siedelt in der Hans-Sachs-Gasse.

Mit einem tollen Event eröffnete die neue Teppich-Galerie. Jetzt gibt es 15% Eröffnungsrabatt.

Seite 6

VORSICHT

Gefahren im Haushalt haben es in sich.

Der Expertentipp von Frau Mag. Margrit Smolnik.

Seite 5

RÜCKSICHT

graz-eins fordert mehr Disziplin der Radfahrer

Die warme Jahreszeit und die Gastgartenöffnung lässt die Situation wieder eskalieren. Wilde Abstellplätze, rücksichtslose Radraudis und fehlende Verkehrsmaßnahmen machen das Shoppen und Flanieren in den Gassen und auf den Plätzen zum Spießrutenlauf für die Fußgänger. Rasches Gegensteuern statt Achselzucken ist gefragt. Seite 7



graz-eins

Bezirkszeitung Innere Stadt. Ausgabe 76. März 2010.

NEUER GASTGARTEN

Statt am Hauptplatz auf dem Franziskanerplatz.

Manfred Leitolds Café TH eröffnet einen schmackhaften Schanigarten im Kälbernen Viertel.

Seite 6

EINKAUFEN MIT KULTUR

Kräftige Lebenszeichen gibt der Grazer Handel im ersten Bezirk. Große und kleine Geschäftslokale werden neu bezogen und der Branchenmix ist abseits der noblen Herrengasse erfreulich bunt. Gerade die Kombination Shopping und Kultur hat wieder neue Akzente bekommen. In der Kaiserfeldgasse ist nach dem kreativen „Tischlein deck dich“ nun auch eine kleine, feine Galerie eingezogen, die dem Anliegen von Bezirksvorsteherin Ludmilla Haase, Kreativität zu fördern, voll entspricht. Seite 3



Daniela Haberz und Ludmilla Haase in der Kaiserfeldgasse 22. Die Galerie „ParaSite“ frischt das Lokalkolorit kräftig auf. In der Nachbarschaft auch das neue „Tischlein deck dich“. Auch die Parfümerie Ebner hat zur Raubergasse hin erweitert.

GRAZER VOLKSPARTEI
www.grazer.at

IHR PERSÖNLICHER DRAHT ZUM BÜRGERMEISTER

- ✓ Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat
- ✓ Von 8.00 bis 9.30 Uhr

0316/872-873

S. Haas
TEAM STEPHANO MAJAL

9x steiermarkweit

Optik EDER

eder-optik.com

GRAZ FÜR GRAZER



GRAZ-EINS-GEWINNSPIEL: Kennen Sie dieses Motiv aus der Sammlung Kubinzky?

Wenn Sie wissen oder erraten, wo sich diese Fassade in Graz befindet, können Sie ein knuspriges Backhenderl für 2 Personen in der Herzl Weinstube in der Prokopigasse 12 / Mehlplatz gewinnen.



Ihre richtige Einsendung per eMail mit Namen, Postadresse und Telefonnummer bis 31. April 2010 an:

info@graz-eins.com

Gewinner werden schriftlich verständigt.

Die Auflösung aus graz-eins Nr. 75: Portal Murgasse 8. Es gab leider keine richtige Einsendung.

GASTKOMMENTAR VON BR RUPERT FELSER

Fein verstaubt

Fast täglich finden sich Artikel in den Zeitungen, die von überschrittenen Feinstaub-Grenzwerten in Graz, Weiz, Fürstenfeld oder Köflach berichten. Die EU-Richtlinien erlauben und begrenzen Werte, an die sich das Wetter leider nicht hält. Ein langer, kalter Winter stört das Zahlenspiel. Da hilft nur der von Bgm. Siegfried Nagel ausgerufene Kampf gegen den Hausbrand in der Heizperiode. Der finanziellen Förderung des Anschlusses an die Fernwärme könnten im Sinne des Gemeinwohls sinnvollerweise auch Mittel zufließen, die für grüne Prestige-Projekte geplant sind. 700.000,- Euro für das Verkehrsexperiment „Open Space“ bei der Uni oder 2,8 Mio Euro für einen Radweg durch das Messegelände würden sich gut zur Entlastung unserer Lungen einsetzen lassen. Nach dem Motto „Open Windows statt Open Space“ für ein besseres Image der lebens- und lebenswerten Kulturhauptstadt Graz.



BR Rupert Felser



RATHAUS-NARRETEI



Klothilde Rengen, Str DR. Gerhard Rüschi, BV Ludmilla Haase, BR Walter Kriwetz, Vize-Bgm. Lisa Rucker, Alois Penz, GR Harry Pagner (v.l.n.r.)

1. Grazer Faschingsclub

Nach der viel zu kurzen Faschingszeit kam es wieder zur traditionellen Rückgabe des beim Rathaussturm eroberten Schlüssels zur Stadt. Der 1. GFC zelebrierte die Festlichkeit mit einem musikalischen Rundgang durch die Innenstadt. Der 1. GFC wurde übrigens 1970 gegründet. Er beschäftigt sich mit der Pflege und Erhaltung des Fasching-Brauchtums aus dem Mittelalter. **Tipp:** www.grazer-faschingsclub.at

Don Camillo
...BRINGT'S...
0316 833 633
Der neue Zustelldienst für Pizza, Pasta & mehr
www.doncamillo.at

Inhalt Nr.76

- Bezirksdetektive 2
- Gewinnspiel
- Narretei 2
- Fasching im Rathaus
- Verstaubt 2
- Fernwärme
- Kultig 3
- Shopping mit Kunst
- Die Plus-Generation 4
- Volles Programm
- Qigong 6
- Gesunde Bewegung
- Teppich 6
- Geba
- Gastgarten 6
- Elefant
- Kosmetik 6
- GIGI
- Sonntags 7
- Ruhe
- Zentrum 8
- Gesundheit

Inhaber, Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich:

ÖVP GRAZ, INNERE STADT

REDAKTION: BV Ludmilla Haase, Ingeborg Persché, Rudolf Gruber, GR Harry Pagner, Rupert Felser
GRAFIK: Werbeteam Graz
DRUCK: Dorrong
VERTEILUNG: Hurtig & Flink
FOTOS: Furgler, Fischer, Stadt Graz, Simon Meisinger, Jazzsommer

EINKAUFEN MIT KULTUR

BAUSTELLEN ZEUGEN VON WANDLUNG UND WEITERENTWICKLUNG



Bezirksvorsteherin Ludmilla Haase

Anfang März hatten wir alle Bewohner, Händler und Gewerbetreibenden wieder zur Bezirksversammlung ins Rathaus eingeladen. In dieser einmal im Jahr stattfindenden Sitzung legen wir Zeugnis über die Tätigkeit des Bezirksrates. Die Mandatäre der im Bezirksrat vertretenen Fraktionen stellen sich persönlich vor und erläutern ihre Sicht der Dinge.

Ich freue mich, dass wir in unserer Meinungsbildung zum Wohle unseres Bezirks fast immer einstimmige Beschlüsse erzielen, denn konstruktive Arbeit trägt schönere Früchte wie politisches Kräftenessen.

Eines unserer Anliegen ist auch, unseren Bezirk bunt und lebenswert zu erhalten und unter dem Aspekt „Wohnen und Einkaufen mit Kultur“ zu gestalten. Dazu tragen auch der Umbau, Neubau oder die Renovierung von Geschäften, Gebäuden oder



Franz Pateder, Bernhard Hadler, und BV Ludmilla Haase übergeben Daniela Haberz 200,- Euro „Starthilfe“.

ganzen Quadranten bei. Wir können mit unserem kleinen Budget zwar nicht große Maßnahmen setzen, aber wir können im Kleinen helfen und im Großen die Wünsche der Bewohner und Gewerbetreibenden unterstützen. Als gute Beispiele stehen die Unterstützung der neuen Galerie ParaSite in der Kaiserfeldgasse 22, der Schutz und Erhalt der Bepflanzung während des Joanneum-Umbaus oder die Teilnahme an den Bauverhandlungen zum Ausbau des Joanneums und zur Revitalisierung des Hauses „Kleiner Elefant“ am Franziskanerplatz.

Die Lösung des gordischen Knotens „Fahrradabstellplätze“ in der Innenstadt versuchen wir mit Nachdruck voranzutreiben, benötigen dazu aber auch den guten Willen unseres Koalitionspartners, undiszipliniertes Verhalten entsprechend zu ahnden.

Wie immer freue ich mich über Ihre Meinung und stehe mit Rat und Tat bereit!

Ihre Bezirksvorsteherin Ludmilla „Hannerl“ Haase

Information, Unterstützung und Hilfe: 0316/84 12 74 oder 0699/10 83 96 37.

Werben hier in graz-eins?
Alle Infos auf www.graz-eins.com

SENIORBUNDOBDMANN RUDOLF GRUBER MACHT PROGRAMM

Aktiver Start

Ach wie schnell vergeht ein Jahr - das trifft auf uns Seniorinnen und Senioren ganz besonders zu. Kaum hat ein Jahr begonnen, hat man schon wieder das Gefühl, dass es zu Ende geht. Man glaubt, dass sich das Rad der Zeit immer schneller zu drehen beginnt. Der Blick zurück kommt einem immer so vor, als ob es schon lange geschehen wäre. Dabei ist es in Wirklichkeit noch gar nicht so lange her.

Unsere Adventfeier 2009 in der Gösser war wieder ein schöner Ausklang. Robert Grossauer hat uns mit gratis Punsch verwöhnt und gemeinsam konnten wir einen besinnlichen Nachmittag verbringen. Gemeinsam mit der Bezirksparteileitung und der Frauenbewegung konnten wir eine sehr schöne und gemütliche Feier gestalten. Zum guten Gelingen hat Dr. Endl mit vorweihnachtlicher Musik sehr stimmungsvoll beigetragen. Stolz waren wir auf die große Anzahl an Ehrengästen, die es sich nicht nehmen ließen, gemeinsam mit uns einige friedvolle Stunden zu verbringen. Frau Stadträtin Mag. Sonja Grabner konnte von uns ebenso willkommen geheißen werden, wie Frau BV Ludmilla Haase und die Gemeinderätinnen Gerda Gesek als Stadtgruppenobfrau des Seniorenbundes und Sissy Potzinger als Obfrau der Grazer Frauenbewegung. Durch Gemeinderat Harry Pogner war auch der Grazer ÖAAB mit seinem Obmann vertreten. Besonders freuen durften wir uns auch über die Anwesenheit unseres Sponsors Herrn Di-



GR Gerda Gesek, Gerlinde Löfler, StR Mag. Sonja Grabner, Ludmilla Haase v.l.n.r.

rektor Vinzenz Benedikt und Frau Heidemarie Rabold von der Raiffeisenbank Graz-Straßgang. Für das Jahr 2010 haben wir uns wieder einiges vorgenommen. Die immer gut besuchten Vorträge am 1. Donnerstag im Monat werden wir natürlich fortführen. Als vorrangige Themen werden Gesundheit und Sicherheit auf dem Vortragsprogramm stehen. Darüber hinaus wird es auch heuer wieder eine Muttertagsfahrt geben und die beliebten Betriebsbesuche organisiert.

Mein Team und ich freuen uns, wenn Ihnen unser Angebot gefällt und Sie zahlreich an unseren Veranstaltungen teilnehmen. Machen Sie mit und tragen Sie dazu bei, dass es weiterhin heißt: „Wir Senioren sind aktiv!“

Ihr Rudolf Gruber

DER EXPERTEN-TIPP VON MAG. MARGRIT SMOLNIKER

Gefahren im Haushalt



Mag. Margrit Smolniker

Medikamente und Haushaltsreiniger spielen bei Chemikalienunfällen im Haushalt die Hauptrolle. Besonders gefährdet sind dabei kleine Kinder, die ihre neu gewonnene Mobilität nutzen, um alles zu erforschen, was in ihre Reichweite kommt.

Umsichtige Mütter räumen Gefahrenquellen im eigenen Haushalt konsequent weg. Personen, die nicht so häufig

mit Kindern in Kontakt kommen, z.B. Großeltern, ältere Verwandte oder aber auch „Ersatzgroßmütter“ oder Babysitter vergessen das unter Umständen. Dann locken bunte Medikamentenpackungen und herumstehende Flaschen verführen zum Kosten. So wird verständlich, warum 20% aller Vergiftungsfälle von Kleinkindern in der Umgebung von Verwandten passieren! Die Ursachen reihen sich wie folgt: Medikamente, Kosmetika, Haushaltsreiniger und Pflanzen (!).

Im Fall der Fälle: In jedem Fall Ruhe bewahren! Schwere Vergiftungen im Kindesalter sind sehr selten! Aber: In jedem Fall feststellen, von welchem Stoff das Kind wie viel „genascht“ hat und bei der Vergiftungszentrale (01/4064343) anrufen. Dort erhalten Sie auf den aktuellen Fall abgestimmte Auskunft über Sofort-Maßnahmen und können gezielt Erste Hilfe leisten..

Versuche ein Erbrechen auszulösen sind nicht immer empfehlenswert, auch die Empfehlung Milch zu trinken, ist veraltet.

Bei Reinigungsmitteln sorgt bereits der schlechte Geschmack dafür, dass die Kinder die Flüssigkeit rasch wieder ausspucken. Hier genügt meist das mehrmalige Spülen des Mundes mit Wasser. Zur Sicherheit soll dann noch Wasser in kleinen Portionen nachgetrunken werden, um dennoch Geschlucktes zu verdünnen.

Übrigens kommt es auch bei Erwachsenen immer wieder zu Vergiftungen, weil Sie Flüssigkeiten aus irgendwelchen Flaschen trinken, wo der Inhalt nicht mehr eindeutig feststellbar ist. Daher: Wenn Sie Reinigungsmittel um- oder abfüllen, bitte immer die Flaschen eindeutig(!) beschriften! Dann ist man vor bösen Überraschungen geschützt!

Mag. Margrit Smolniker erreichen Sie in der Landschaftsapotheke, Sackstraße 4, per Telefon unter 0316-830420 oder per Mail apo@landschaftsapotheke-graz.at

MIT DEN GRAZGUIDES DURCH DIE STADT

Graz für Grazer



Melitta Ranner in ihrem Element

Auf die Plätze ... - und weiter durch Gärten und Gassen, in sonst verschlossene Gebäude, und das mit weiten Augen und staunenden Ohren.

DieGrazGuides enthüllen wieder Unbekanntes über scheinbar Bekanntes. Zwischen 21. Mai und 30. September geht's an allen Donnerstagen und am jeweils ersten Samstag im Monat zu Fuß, per Rad oder Bus auf Entdeckungsreise durch Graz.

Neben zahlreichen Spezialführungen aus der Schatzkiste der GrazGuides stehen heuer wieder neue Themen auf dem Programm. Wie wär's mit einem tiefen Blick ins Geidorf oder nach Jakomini? In einem musikalischen Spaziergang folgen DieGrazGuides u.a. den Fährten der Jahresregenten Fux und Wolf. Gartenfreunde werden den neuen Spaziergang „Titel“ sicher nicht versäumen wollen.

Die Führungen finden von 21. Mai bis 30. September jeden Donnerstag um 17.00 Uhr und an den ersten Monats-Samstagen um 11 Uhr statt.

Ein detaillierter Programmfolder mit allen Themen und Treffpunkten zu den Spezialführungen liegt ab April in der Graz-Tourismus-Information, Herrngasse 16 (Landhaus) auf.

Weitere Informationen: Obfrau Melitta Ranner, DIE GRAZ GUIDES - Fremdenführerclub für Graz und die Steiermark, Telefon 0316/58 67 20, Mail: info@grazguides.at

BODEGA-BAR
LAS TAPAS
RESTAURANTE

WARME KÜCHE IM LAS TAPAS
MONTAG BIS SONNTAG
VON 11 BIS 1 UHR
VON 11 BIS 16 UHR
FÜNF VERSCHIEDENE MENÜS
AB € 4,50

SPORGASSE 11
RESERVIERUNGEN BITTE
UNTER 0316/81 39 99
WWW.LASTAPAS.AT

Bei uns spielen Sie die erste Geige

Entscheiden Sie sich für First Class Banking und genießen Sie Geldgeschäfte in bester Gesellschaft, mit persönlicher Betreuung, erstklassiger Beratung und höchster Diskretion.

Zentrale
Am Eisernen Tor 3 und
Hamerlinggasse 8, 8010 Graz

Graz
Wiener Straße 199, 8051 Graz
Schröttergasse 1, 8010 Graz

Wien
Johannesgasse 29, 1010 Wien
Tel +43 1 512 74 83-0

Tel +43 316 8030-0
Fax +43 316 8030-389 60
E-Mail: mail@krentschker.at
www.krentschker.at

**BANKHAUS
KRENTSCHKER**
First Class Banking

CAFE
TECHNIKA

GUT BÜRGERLICHE KÜCHE - GASTGARTEN - MITTAGSMENÜ € 5,90
GRAZ, KAISERFELDASSE 6 - TEL. 0316/83 45 44

GESUND IN DER CITY



Qigong auf dem Freiheitsplatz.

Seit Dezember 2009 findet jeden Freitag von 7.30 bis 8.00 Qigong für alle auf dem Freiheitsplatz statt. Ars-vitae-sanæ mit Dr. Bareza ist mit dem Projekt Partner von Gesundheitsstadtrat Dr. W. Riedler und stellt diesen „Dienst am Menschen“ der Stadt Graz kostenlos zur Verfügung. Das Angebot, das für alle Interessierten unverbindlich und gratis ist, soll ab April erweitert werden: auf andere Plätze, an zusätzlichen Tagen zu verschiedenen Zeiten kann man bei gesunden Bewegungsangeboten wie Qigong, Gymnastik, Dehnung, Balance, etc. mitmachen. „En passant“, auf dem Weg zur Arbeit, nach Hause oder einfach zwischendurch. Am 9. April gibt es von 11.00 bis 13.00 auf dem Freiheitsplatz eine Aktionsveranstaltung, bei der die verschiedenen neuen „Straßen- und Platzangebote“ ausprobiert werden können. Die Aktionen im 5-Elemente-Jahresverlauf sind ein Teil des Projektes „Gesundheit im öffentlichen Raum“. Sie sollen die Menschen zu einer gesunden Lebensführung und positiven Lebenseinstellung motivieren.



MANFRED LEITOLD IM FRISCHEN GASTGARTEN

Elefanten Wanderung

Begeben hatte es vor Jahren mit dem Café Kleiner Elefant am Franziskanerplatz. Dann kredenzte Manfred Leitold im Vinalia-Stand am Lendplatz erfolgreich steirische Weine, nun ist er mit dem Café TH auch wieder zurückgekehrt und hat den Platz mit einem schmucken Gastgarten bereichert.

Tipp: www.vinalia.at



HARALD GEBA IN SEINER NEUEN GALERIE

Teppich Wanderung

Zwanzig Jahre im ersten Stock in der Hans-Sachs-Gasse, nun zu ebener Erde an der Ecke zur Hamerlinggasse - Harald Geba hat am neuen Standort eine elegante Galerie für seine Teppich-Unikate und außergewöhnliche Wohnaccessoires eröffnet. Neue Präsentationsformen machen Teppiche zu Bildern und Nippes zu Kunstwerken. Bis Ende April gibt es 15% Rabatt. Ein Tipp: Werfen Sie einen Blick in die Designer-Toilette. Tipp: www.geba.cc

Ein Tipp: Werfen Sie einen Blick in die Designer-Toilette. Tipp: www.geba.cc

MANFRED LEITOLD IM FRISCHEN GASTGARTEN

Kosmetik Wanderung

Diplomkosmetikerin Andrea Ehmann hat ihre Wurzeln in Ungarn. Schon dort führte sie nach Matura und Fachhochschule ihr eigenes Kosmetik-Studio. Die Liebe führte sie nach Graz, hier verstärkte sie das Team der Parfümerie Ebner. Jetzt hat sie den Sprung in die Selbständigkeit erneut gewagt und in der künftigen Flaniermeile des Museumsquadranten den Kosmetiksalon Andrea eröffnet. Als einziger österreichischer Kosmetiksalon führt sie die internationale Top-Kosmetikserie GIGI. Am 15. April ab 15 Uhr lädt sie zur offiziellen Eröffnung in die Raubergasse 17. Zum Start gibt es 10% Rabatt im April und für alle Besucher ein Gewinnspiel.



PRO FUSSGÄNGER

BR Martin Wippel macht Lobbying für eine Gruppe ohne Vertretung.

Autofahrer und Radfahrer haben ihre Clubs, nur die schwächsten Verkehrsteilnehmer werden immer stärker bedrängt. Rücksichtslose Radfahrer machen das Flanieren in Graz zum Stressfaktor. Das wollen wir hier aufzeigen.



Fahrradbahnhof Luegg-Haus am Hauptplatz

Zwei zusätzliche Fahrradständer aber keine Maßnahmen gegen Wildparker. Kaum noch Platz für Fußgänger oder Mütter mit Kinderwagen!



Radwegmarkierung Mariahilferplatz

Die Fußgänger werden auf einen Minimalstreifen verbannt, auf dem Lichtmasten den Weg versperren.



Franziskanerplatz
Rasenden Radler durch FUZO Einhaltung bieten.



ÖAAB-Obmann GR Harry Pogner

GR HARRY POGNER ZUR SONNTAGSÖFFNUNG TÜRKISCHER GESCHÄFTE

Sonntags nicht

Zur Diskussion um die „Sonntagsöffnung türkischer Geschäfte“ spreche ich mich klar gegen eine von Vzbgm. Lisa Rücker ins Spiel gebrachte Änderung der Gewerbeordnung aus. Eine Ausnahme wäre der erste Schritt in Richtung generelle Sonntagsöffnung. Erlaubt man türkischen Betreibern, ihre Geschäfte auch sonntags offen zu halten, müssten auch alle anderen Geschäfte nachziehen. Das wäre genau die Entwicklung, gegen die sich der Grazer ÖAAB seit Jahren einsetzt.

Es geht um die Auswirkungen der Öffnung: Wird der Sonntag zum Arbeitstag, wirkt das negativ auf die gesamte Gesellschaft. Am schwersten trifft das die Arbeitnehmer, die es sich nicht leisten könnten, den Sonntag als Arbeitstag auszulassen. Wenn eine Familie nicht mehr zur selben Zeit ihre Freizeit verbringen kann, können auch sozialen Kontakte zu Freunden und Bekannten nicht mehr gepflegt werden. Arbeitnehmer müssten sich natürlich nach der Decke strecken, um den gewohnten Standard halten zu können. Vereinsamung einerseits und „MacJobs“ andererseits wären das Resultat. Dieses System kommt aus Amerika und anderen liberalen Ländern. Aber nicht alles aus dem Ausland ist es wert, bei uns nachgeahmt zu werden.

Für den Einzelnen ist es natürlich angenehm, am Sonntag in Ruhe einkaufen zu können. Das aber nur so lange, bis der eigene Chef ebenfalls am Sonntag öffnet, weil da das Geschäft ja so gut geht! Dazu kommt, dass auch die Kaufkraft nicht zunimmt, sondern lediglich anders verteilt wird.

Schon jetzt müssen viele am Sonntag arbeiten, durch bestehende Gesetze ist es vielen Betrieben möglich, am Sonntag offen zu halten. Belassen wir es bei diesen Ausnahmen! Ich werde im Gemeinderat die Position klar vertreten. Eine Ausnahmeregelung für türkische Geschäfte wird es mit dem Grazer ÖAAB nicht geben!

JAZZSOMMER



Randy Crawford und Joe Sample, Helen Schneider, Jazzanova ...

Der Jazzsommer Graz lässt heuer vom 8. bis 31. Juli die heißen Rythmen erklingen. Organisator Gottfried Jesernik hat Stars aus aller Welt für einen Auftritt im faszinierenden Ambiente der Schloßbergkasematten verpflichtet.

Tipp: www.jazzsommer.at



Münzshop

Ankauf - Verkauf - Versand - Schätzung von Münzen und Banknoten (vom Römisch-Deutschen Reich bis in die Gegenwart)

Spezialgeschäft für Anlagegold - Preise und Bestellung auch im **Internet unter www.muenzshop.at**

Beachten Sie unsere **Angebote bei ebay unter muenzshop_at**

Besuchen Sie unseren Münzshop im s BeratungsCenter in der Steiermärkischen Sparkasse, Sparkassenplatz 4, 8010 Graz
Öffnungszeiten: MO - DO von 8.30 bis 16.00 Uhr und FR von 8.30 bis 15.00 Uhr
Tel.: 05 0100 - 36364
E-Mail: ernst.stelzmann@steiermaerkische.at



www.steiermaerkische.at

In jeder Beziehung zählen die Menschen.

Praxiseröffnung-Psychotherapie

Dr. med. Werner Friedl
 Facharzt für Psychiatrie, Neurologie
 und psychotherapeutische Medizin,
 Psychotherapeut, Supervisor

0664-3831435
wfriedl@ars-vitae-sanae.com

Freiheitsplatz 1/II, 8010 Graz

Termine nach Vereinbarung

Praxiseröffnung – April 2010

Dr. med. Eva Stix
 Fachärztin für Psychiatrie, *Wahlärztin*.
 ÖAK f. psychotherapeutische Medizin,
 Weiterbildung Sexualtherapie.

0699-11991967
stix@ars-vitae-sanae.com

Freiheitsplatz 1/II, 8010 Graz

Termine nach Vereinbarung



Mag. Elisabeth Walzl

Psychotherapeutin, Supervisorin, Coach
 0676-4020553, Freiheitsplatz 1/ II, 8010 Graz,
www.ars-vitae-sanae.com www.psychohygiene.at
 Termine nach Vereinbarung



Zentrum für Gesundheitskompetenz
 Freiheitsplatz 1/ II, gesund@ars-vitae-sanae.com

Die Kunst des gesunden Lebens



Unsere Gruppen:

Feldenkrais, Entspannung, Yoga, Taiji,
 Rückenschulung, Qigong, Meditation,...

weitere Infos: www.ars-vitae-sanae.com

Unsere Angebote & Specials:

TCM & Akupunktur, Vorsorgeuntersuchung, Mutter-Kind-Pass-Untersuchung, Logopädie,
 Suchtprävention, Psychotherapie, Sexualtherapie, Burn Out-Prävention, Physiotherapie,
 Psycho-Sensolinguistik, Ernährungsberatung, Myofascial-Release®, Raindrop-Technik®,
 Cranio-Sacral-Therapie, Brennan Healing Science®, Tachyon-ChaosRelease®, ...



Dr. med. Manuela Korsatko
 Ärztin f. Allgemeinmedizin
 und Energiemedizin



Dr. med. Werner Friedl
 FA für Psychiatrie und Neurologie,
 Psychotherapeut



Dr. med. Eva Stix
 FA für Psychiatrie, ÖAK für
 psychotherapeutische Medizin



Dr. med. Niksa Bareza
 Arzt f. Allgemeinmedizin & TCM,
 Qigong-Lehrer



Sascha Schulz
 Physiotherapeut



Mag. Lilla Sadowski
 Logopädin



Claudia Salgado-Miguel
 Yoga-Lehrende

Worum geht es in der Kunst des gesunden Lebens:

„...den Alltag gesund gestalten, denn die Kunst des gesunden Lebens passiert im Alltag, sie findet im Alltag statt – überall dort, wo Menschen spielen, lernen, arbeiten und lieben.

Die gesunde Lebenskunst besteht darin, dass wir unsere Gesundheit erhalten, dazu gehört: den Körper, unser „Lebenshaus“ zu pflegen, damit es uns lange dient, denn das „nackte“ Leben, ist das Wertvollste, das wir besitzen, ebenso den Geist zu stärken, unser Denkvermögen, und unsere Fähigkeit, Gefühle zuzulassen und auszudrücken. Aber zu unserer umfassenden Gesundheit und damit zu unserem persönlichen Lebens-Wohlfühl-Programm gehört noch viel mehr: Das 3-Säulen-Modell für umfassende Gesundheit „Ernährung-Bewegung-Entspannung“ bietet eine Auswahl an Möglichkeiten (auf www.ars-vitae-sanae.com), was zu unserer Gesundheit beiträgt. So brauchen wir die richtige Ernährung für unsere körperliche Gesundheit, d.h. entsprechend hochwertige LEBENSMITTEL, frische Luft, gute Atmung; die richtige „Nahrung“ für unsere mentale Gesundheit können gute Gespräche, anspruchsvolle Diskussionen, Lernen, Literatur sein; und die emotionale Gesundheit wird gut genährt durch Liebe, Genießen, Geborgenheit, Fröhlichkeit, um einige Beispiele zu nennen.“ (E. Walzl)

„Die Kunst des Lebens = Mit dem zu sein, was ist“ (Goia I.R.)
 „stell dir vor: es führt dich, dein inneres unbelastetes selbst. finde es und vertraue“ (W.Friedl)
 „Bewegung ist das Leben des Seins! Einzig und allein das aktive Leben beeinflusst unser Lebensglück.“ (S. Schulz)

**Wir wollen Ihnen den Wert Ihrer Gesundheit
 und damit den Wert Ihres Lebens an sich so vermitteln,
 dass Sie aktiv und mit Freude Ihre Gesundheit erhalten und stärken.**



Goia Irene Reisinger
 Physiotherapeutin



Mag. Catia Corradini
 5-Elemente Ernährung



Bart Verwelj, Bc
 Physiotherapeut