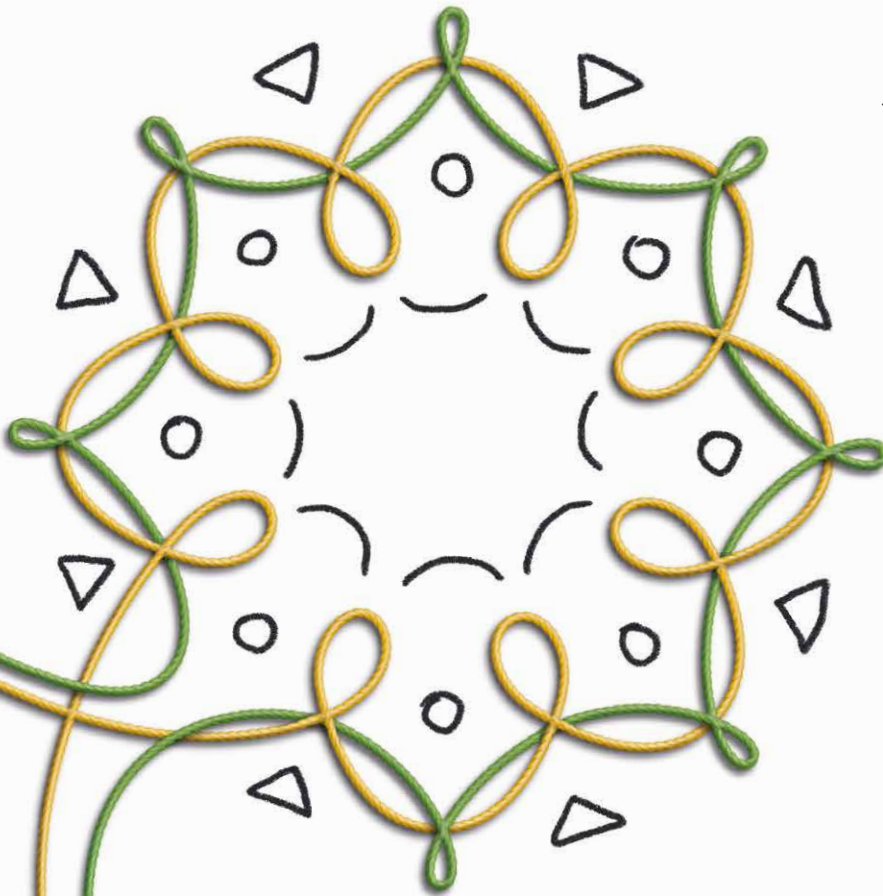




die
elisabethinen

in österreich



15. Juni 2023 | Rosengarten am Pöstlingberg, Linz
Symposium der Elisabethinen in Österreich

Kaleidoskop Leben

Die Kraft in mir – wie wir nutzen was in uns steckt.

Die Kraft in mir



Ihr Moderator*innen-Team
Tina Hawel & Michael Etlinger

... wie wir nutzen was in uns steckt.



Liebe*r Leser*in,

bestimmt hatten Sie schon Situationen in Ihrem Leben, in denen Sie in Ihrer vollen Kraft waren und Ihre innere Stärke ganz bewusst wahrgenommen haben. Ein wunderbares Gefühl, finden Sie nicht auch? Gerade in herausfordernden Situationen laufen wir oft zur Höchstform auf. Doch wie kann es gelingen, die vielleicht noch verborgenen Potenziale in uns zu erkennen und sie zum Leben zu erwecken? Woraus schöpfen Sie Kraft? Wie laden Sie Ihre Akkus wieder auf? Was stärkt Sie, um mit den Herausforderungen des Lebens gut umgehen zu können? Haben Sie sich darüber schon einmal bewusst Gedanken gemacht?

Unser diesjähriges Symposium richtet die Aufmerksamkeit auf Kraftquellen unseres Lebens. Gemeinsam legen wir den Fokus auf das, was uns stärken kann. Unsere Impulsgeber*innen zeigen uns Wege auf, wie wir unsere Kraftquellen aufspüren können. Mit dem Arzt und Therapeuten Dr. Wolf-Dieter Nagl stellen wir uns die Frage, wie unser Denken den Körper beeinflusst. Ski-Doppelweltmeisterin Alexandra Meissnitzer berichtet über ihre Erfahrungen als Profi-Sportlerin, wie sie mit Rückschlägen umgegangen ist und warum es für den Erfolg so dienlich ist, das Positive ins Blickfeld zu rücken, anstatt negativen Gedanken nachzuhängen. Von Michael Trybek erfahren wir auf charmant-humorvolle Art, welchen Beitrag der Humor als Kraftquelle leistet und mit Prof. Dr. Martin Dürnberger fragen wir uns, welche Rolle Spiritualität und Religion in diesem Kontext spielen. Ergänzend zu den vier Key-Notes kommen wir am Podium mit unseren Impuls-Vortragenden sowie mit Furche-Chefredakteurin Mag.^a Doris Helmberger-Fleckl ins Gespräch.

Für viele Menschen sind persönliche Begegnungen besonders wichtige Kraftquellen. Daher haben wir uns heuer ganz bewusst dafür entschieden, unser Symposium in Präsenz zu veranstalten und laden Sie in den wunderschönen Rosengarten am Linzer Pöstlingberg ein.

Abseits des Programms verwöhnen wir Sie mit regionalen und saisonalen Schmankerln und lassen den Nachmittag mit Blick auf Linz ausklingen. Ein netter Rahmen, um persönliche Gespräche zu vertiefen, neue Kontakte zu knüpfen und das eine oder andere nachklingen zu lassen.

Wir freuen uns auf Sie!



Programm

ab
09:00 Uhr

Ankommen und Kraft tanken

09:30 Uhr

Herzlich willkommen!

Moderation: Tina Hawel & Michael Etlinger

Grußworte

Sr. Barbara Lehner | Geschäftsführerin der elisabethinen in österreich gmbh
MMag. Dr. Christian Lagger, MBA | Geschäftsführer der elisabethinen in österreich gmbh

Entdecke die Kraft deines Bewusstseins

Dr. Wolf-Dieter Nagl | Arzt für Allgemeinmedizin, psychosomatische Medizin und Hypnose, HeartMath Coach

Mit Begeisterung zur Höchstform

Alexandra Meissnitzer, MBA | 2-fache Ski-Weltmeisterin, Moderatorin, Gastronomin, Botschafterin der Kinderseelenhilfe

Wie uns der Fokus auf das Positive stärkt.

Podiumsgespräch mit
– Alexandra Meissnitzer, MBA
– Dr. Wolf-Dieter Nagl



12:45 Uhr

zu Mittag: Kräftigendes für Körper und Geist

13:45 Uhr

SMILE – Das Leben ist manchmal schwer genug

Michael Trybek | Humortrainer, Vortragender, Buchautor

**Kraft aus der christlichen Spiritualität schöpfen?
Über Ressourcen der Ruhe in unruhigen Zeiten.**

Prof. MMag. Dr. Martin Dürnberger | Theologe, Autor, Obmann der Salzburger Hochschulwochen

Eine kräftezehrende Zeit!?

Wie Gesellschaft, Kirche und Medien stärken könn(t)en.

Podiumsgespräch mit

- Mag.^a Doris Helmberger-Fleckl | Chefredakteurin „Die Furche“
- Prof. MMag. Dr. Martin Dürnberger

Abschluss

ab

16:00 Uhr

Begegnung und Ausklang im Rosengarten





Wolf-Dieter Nagl

Arzt für Allgemeinmedizin, psychosomatische Medizin und Hypnose, HeartMath Coach

„Ich betrachte den Menschen in seiner Gesamtheit und verstehe auch Gesundheit im Sinne von Ganzheitlichkeit. Somit kann jeder Mensch „heil“, im Sinne von „ganz“ sein. Dies gelingt uns, wenn wir in Harmonie, also Akzeptanz mit unserem Körper, unserer Seele und unserem sozialen Umfeld leben.“

Wolf-Dieter Nagl beschäftigt sich daher mit der Frage, wie wir emotionale Ausgeglichenheit, gedankliche Klarheit und freudvolle innere Zustände bewusst erreichen können. Das vermittelt er in seinen Seminaren, bei denen er praktisch und wissenschaftsbasiert mit dem Bewusstsein und Unterbewusstsein arbeitet.

Wolf-Dieter Nagl ist Arzt der Allgemeinmedizin mit Diplomen für Psychosoziale sowie Psychosomatische Medizin. Er befasst sich intensiv mit medizinischer Hypnose und übt Lehrtätigkeiten an der Achtsamkeits-Akademie der Kirchlich Pädagogischen Hochschule Wien sowie an der Akademie für Psychotherapeutische Medizin aus. In seinem Buch „Denke, was dein Herz fühlt“ hat er darüber hinaus seine therapeutischen Ansätze und Erfahrungen mit Meditation publiziert.

www.drwolfdieter-nagl.com



Alexandra Meissnitzer

2-fache Ski-Weltmeisterin, Moderatorin, Gastronomin, Botschafterin der Kinderseelenhilfe

„Themen wie Achtsamkeit, Gesundheit und Bewusstsein sind allgegenwärtig und die Basis für eine gute Lebensqualität.“

In ihrer 17-jährigen Ski-Karriere durchlebte Alexandra Meissnitzer viele Erfolge, aber auch einen langen Leidensweg. Der Gesamtweltcup Sieg und zwei WM-Goldmedaillen krönten ihre Karriere, bevor sie durch einen Sturz jäh zurückgeworfen wurde. Konsequenterweise arbeitete sie sich zurück an die Weltspitze und gewann 2006 eine weitere olympische Medaille.

Auch nach ihrer aktiven Sportlerinnen-Karriere blieb Alexandra Meissnitzer dem alpinen Skisport treu und ist nach wie vor

als Co-Kommentatorin und Skiexpertin bei sämtlichen Liveübertragungen des ORF in Damenrennen dabei. Darüber hinaus absolvierte sie ein MBA-Studium und ist als Vortragende und Moderatorin tätig. Dabei widmet sie sich insbesondere den Themen Team, Motivation, Leistungsdruck, Veränderung, Sieg und Niederlage, welche sich in allen Bereichen des Lebens wiederfinden.

Alexandra Meissnitzer engagiert sich auch in zahlreichen Projekten wie z.B. der Initiative „Respektiere deine Grenzen“ sowie bei ehrenamtlichen Tätigkeiten, beispielsweise als Botschafterin der Kinderseelenhilfe.

www.meissnitzer.com



Michael Trybek

Humortrainer, Vortragender, Buchautor

„Humor ist die Fähigkeit oder Gabe, sich selbst und andere nicht über-ernst zu nehmen. Diese Haltung führt zu einer heiteren Gelassenheit, welche gesundheitsfördernde und stärkende Kräfte im Menschen und in seinem Umfeld mobilisiert.“

Die Keynotes von Michael Trybek sind humorvoll und inspirierend, setzen positive Energien frei und stärken die Motivation. Ein ermutigendes Plädoyer für eine gelingende Arbeits- und Lebensgestaltung.

Michael Trybek ist Trainer und Speaker in Wirtschaft und Management sowie im Gesundheits- und Sozialbereich. Darüber hinaus leitet er Humorprojekte im Gesundheitswesen und verfügt über mehrjährige Erfahrung als Clown in Krankenhäusern.

Weiters verfasste er mehrere Bücher unter anderem „froh! Lebensqualität Humor“ oder „frei! Glückprinzip Gelassenheit.“

www.michaeltrybek.com



Martin Dürnberger

Theologe, Autor, Obmann der Salzburger Hochschulwochen

„Spiritualität liegt – immer noch und weiterhin – im Trend. Das hängt u.a. mit der Verheißung zusammen, dass Spiritualität eine wichtige Ressource für uns sein kann: eine Quelle für mehr Resilienz, mehr Authentizität, mehr Achtsamkeit.“

Martin Dürnberger arbeitet und lehrt als Theologe an der Universität Salzburg. Seine Forschung bezieht sich auf theologische Grund- und Gegenwartsfragen. Zugleich ist er Obmann der Salzburger Hochschulwochen, einer smarten Sommeruniversität im Herzen der Salzburger Altstadt. 2018 erhielt er den Österreichischen Staatspreis „Ars Docendi“ für exzellente Lehre an öffentlichen Universitäten (im Bereich forschungs-

und kunstgeleitete Lehre, insbesondere die Förderung von kritischem Denken, Dialogorientierung, Methodenkompetenz). Der Preis, der vom österreichischen Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung verliehen wird, ging damit erstmals in die Theologie.

Martin Dürnberger ist Autor mehrerer Bücher u.a. „Basics Systematischer Theologie. Eine Anleitung zum Nachdenken über den Glauben“. Weiters hält er theologische Fachvorträge, Fort- und Weiterbildungen, theologische Kurse, etc.

www.uni-salzburg.at/syt/martin.duernberger

Die Kraft in mir

Wie wir nutzen was in uns steckt.

DATUM

Donnerstag, 15. Juni 2023
09:30 – 16:00 Uhr

VERANSTALTUNGSORT

Rosengarten am Pöstlingberg
Am Pöstlingberg 9, 4040 Linz

TEILNAHMEGEBÜHR

regulär	€ 160,-
Frühbucher*innen (bei Buchung bis 30. April 2023)	€ 130,-
Schüler*innen, Student*innen	€ 45,-

ANMELDUNG & INFO

Anmeldung mit QR-Code oder unter www.reglist24.com/kaleidoskop_leben



Bei Fragen wenden Sie sich gerne an Ramona Federer, Veranstaltungsmanagerin +43 732 7676 5791, r.federer@forte.or.at

ANREISE

Öffentliche Verkehrsmittel: Den Rosengarten erreichen Sie direkt mit der Pöstlingbergbahn mit Abfahrt am Linzer Haupt-

platz. Fahren Sie bis zur Endhaltestelle Pöstlingberg und gehen Sie wenige Schritte bis zur Veranstaltung.

Auto: In der Nähe des Rosengartens befinden sich öffentliche Parkplätze. Von dort gelangen Sie zu Fuß zum jeweils ca. 300m entfernten Veranstaltungsgelände.

ÜBERNACHTUNG

Für unsere Symposiumsbesucher*innen stehen im Hotel Schwarzer Bär Zimmer zu vergünstigten Konditionen zur Verfügung. Bitte geben Sie bei der Buchung telefonisch bzw. per e-mail das Kennwort „Die Elisabethinen“ an, um von den Sonderkonditionen zu profitieren.

HINWEIS

Wir weisen Sie darauf hin, dass bei dieser Veranstaltung fotografiert/gefilmt wird und das entstandene Material für redaktionelle Zwecke der elisabethinen in österreich gmbh verwendet wird. Sollten Sie damit nicht einverstanden sein, dann geben Sie dies bei der Anmeldung vor Ort bekannt. Herzlichen Dank!

Wir danken unseren Sponsoren für die freundliche Unterstützung.

Ober  österreichische
www.keinesorgen.at




sauber
& partner

LINZ AG

Gedruckt mit freundlicher Unterstützung von



„Stärke wächst nicht aus körperlicher Kraft – vielmehr aus unbeugsamen Willen.“

Mahatma Gandhi



die
elisabethinen

in österreich