

Dein Tag. Dein Plan. Dein Ablauf.

Diese Programmübersicht bietet dir alle Angebote des Tages auf einen Blick. Du entscheidest selbst, welche Programmpunkte du besuchen möchtest und wann du wo sein willst. Stelle dir deinen persönlichen Tagesplan flexibel zusammen und nutze die Angebote ganz nach deinen Interessen.



HEALTHZONE7

Programmübersicht: Woman Health Day, 28.2.2026			
Zeit	Raum 1: Fachvorträge	Raum 2: Gesundheitsimpulse & Online Vorträge	Raum 3: Workshops
ab 8:00 Uhr	Check-In & Anmeldung		
09:00 - 09:15 Uhr	Offizielle Begrüßung & Eröffnung		
09:15 - 10:00 Uhr		„Erfolg beginnt im Kopf“ Diana Dzaviza ("Running Diana"), 24-Stunden Marathonläuferin, Expertin für Personal Fitness, Lauftraining und mentale Stärke	
10:15 - 11:00 Uhr	„Unerfüllter Kinderwunsch? Neue Wege & epigenetisches Wissen“ Dr. Markus Stöcher Epigenetiker, Lebens- und Sozialberater, Buchautor		"Yoga für deine Weiblichkeit. Sanft. stärkend. verbunden." Verena Riedl Vitality Journey Coach, Yoga- & Pilatetrainerin
11:15 - 12:00 Uhr	"Die Schilddrüse: Schlüsselorgan der Frauengesundheit" Dr. Armando Farmini Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe	"Von PMS, Periodenschmerzen & Erschöpfung. Zurück in deine weibliche Kraft" Melissa Hamster Expertin für integrative Frauengesundheit & Weiblichkeit	
12:15 -13:00 Uhr	„Wie Hormone mit dem Gewicht zusammenhängen“ Dr. Susanna Huber Allgemeinmedizinerin mit Schwerpunkt Frauengesundheit	„Die Öle für die Frau“ (Online) Aditya Nowotny Young Living	"Feminine Bodywork Zyklusmentoring Zyklus-Kompass" Marina Prskalo & Martina Ameisbichler Diplomierte Gesundheitss- und Krankenpflegerinnen, Health Nurse
13:00 - 13:30 Uhr	Pause		
13:45 - 14:30 Uhr	„Natürlich stark: Homöopathie einfach in den Alltag integrieren" Dr. Silke Koch Allgemeinmedizinerin, Homöopatin	„Impulsvortrag Atlasenergetik *" Gerti Jörgner Atlastherapeutin, Bewusstseinscoach & Energetikerin	"Frauenkreis - Vom Funktionieren ins Fühlen" Melissa Hamster Expertin für integrative Frauengesundheit & Weiblichkeit
14:45 - 15:30 Uhr	„Schmerzfrei durch den Zyklus – ganzheitliche Ansätze" Michael Lex, TCM Coach		"Nuad Thai Bodywork" Carina Hörmann Bodyworkerin, angehende Pharmazeutin
15:45 - 16:30 Uhr	"Bioidente Hormone – gezielt einsetzen durch Implantat-Freisetzung" Dr. med. Noemi Simionas Kardiologin, Schwerpunkt: Komplementärmedizin,	"Labordiagnostik, Stoffwechsel, Hormone" (Online) Dr. Markus Schauer Osteopath, Ernährungswissenschaftler & Orthomolekularmedizinischer Therapeut	"Körperintelligenz-Training" Sabine Schilcher Expertin für ganzheitliches Coaching & Begleitung
16:45 - 17:30 Uhr	"Warum gesunder Schlaf so wichtig ist" Gerald Spiss Humangenetiker		„Cuddling“ Mag. Eleonore Neiss, Mediatorin
ab 17:30 - 18:00 Uhr	Abschluss mit Expertenrunde & FAQs		