Gesund Leben 2015 – Freitag, 06. - Sonntag, 08. November 2015, Messe Wels

Top-Referenten und neue Themenwelten bei der Gesund Leben 2015 in Wels

Österreichs größte Gesundheitsmesse findet von **6. bis 8. November** in Wels statt und informiert mit rund 200 Ausstellern und mehr als 150 Fachvorträgen zu Themen rund um Gesundheit, Wellness, Beauty, Ernährung und Sport. Renommierte Experten und Top-Autoren verraten die aktuellsten Gesundheits- und Ernährungstipps und bringen die Besucher auf den neuesten Stand. Mit kostenlosen Gesundheitstests und anschließender Fachberatung punktet **Österreichs größte Gesundheitsstraße**. Die Messebesucher können dabei auf sämtlichen Teststationen, wie Laufanalyse, Stress-Test oder die Messung der Körperzusammensetzung, ihre Gesundheit und Fitness checken.

Das Programm der Gesundheitsmesse kann sich mit zahlreichen anerkannten Referenten, darunter Psychologin **Dr. Elfrida Müller-Kainz**, Kräuterexpertin **Karoline Postlmayr**, Extremsportler und Mentalcoach **Wolfgang Fasching** sowie Medizin-Journalist **Prof. Hademar Bankhofer** sehen lassen. Neben Fachvorträgen und diversen anderen Programmpunkten stellen auch etliche Bestsellerautoren ihre Werke vor. Psychotherapeutin **Prof. Dr. Martina Leibovici-Mühlberger** präsentiert unter anderem ihr Buch **„Die Burnout-Lüge“**.

Besser informiert durch neue Themenwelten

Ein besonderes Highlight sind dieses Jahr die neu zusammengesetzten Themenwelten. Die Messe wurde neu gegliedert und mit zahlreichen Elementen ergänzt, was dem Besucher noch mehr Informationen zu Gesundheit und Wohlergehen bietet. Der neue Bereich **Bio & Fair** steht dabei ganz im Zeichen der Schlagwörter „biologisch – regional – nachhaltig“. Hier werden neben wichtigen Hinweisen für einen bewussten Einkauf auch eine Vielfalt an biologischen und regionalen Lebensmittel zum Probieren, Naturkosmetik, öko-faire Mode und vieles mehr geboten.

Das eigene Wohlbefinden steht in der Themenwelt **Beauty & Vital** im Vordergrund. Die oberösterreichischen Landesinnungen der Kreativen Branchen, wie Kosmetiker, Fußpfleger, Masseure, Floristen, Zahntechniker, Hörakustiker, uvm. stehen den Messebesuchern gerne beratend zur Seite. Die **"Kreativ-für-dich Bühne"** bietet mit exklusiven Vorher-Nachher Shows die Möglichkeit, sich in Absprache mit kompetenten Stylisten direkt auf der Messebühne verändern zu lassen. Neben Massage- und Shiatsu-Anwendungen können sich die Besucher bei zahlreichen weiteren Schnupperangeboten verwöhnen lassen oder auch Kosmetik- und Stilberatungen wahrnehmen.

Der **Wellness & Wohnen** Bereich beschäftigt sich in erster Linie mit dem Wohlgefühl in den eigenen vier Wänden. Den Besucher erwarten hochwertige Gesundheitsmöbel, Matratzen und Schlafsysteme. Die Aussteller können interessante Tipps und wertvolle Ideen für die Einrichtung eines Wellnessbereichs mit Whirlpool und Infrarotkabine geben.

Die Themenwelt **Körper, Geist & Seele** wiederum bietet eine Hilfestellung zur Erreichung der körperlichen und energetischen Ausgewogenheit. Mittels Anwendungen wie Kinesiologie, Körperarbeit oder Humanenergetik in Verbindung mit Musik, Aromen, Licht, etc. oder der bekannten Bowen Technik wird der Körper wieder in Balance gebracht.

Im **Body & Mind** Bereich kann sogleich damit begonnen werden, allfälligen Stress abzubauen. In der Body & Mind-Area kommen bei Yoga, Pilates, Qi Gong oder anderen Bewusstseinsaktivitäten sowohl Kinder als auch Erwachsene auf ihre Kosten. An allen Programmen kann ohne besondere Vorkenntnisse aktiv teilgenommen werden.

Eine ausgewogene Ernährung und „richtiges“ Kochen sind das A und O für ein gesundes und ausgeglichenes Leben. Im Bereich **Kochen & Genießen** finden sich sowohl zahlreiche Tipps zu gesunden Lebens- und Genussmittel, als auch ausgestellte Küchengeräte und Fachliteratur. Experten informieren über spezielle Ernährungsbedürfnisse, vegane Küche, Biogebäck oder sinnvolles Würzen. Das **Kochstudio** bietet dabei die einmalige Möglichkeit, namhaften Kochprofis bei selbstgemachtem Tofu, Backshows oder dem 5-Elemente-Kochen über die Schulter zu schauen.

Dass sich körperliche Bewegung positiv auf die Gesundheit auswirkt ist längst bekannt. Aufgrund dessen darf auch das Thema **Sport & Fitness** nicht zu kurz kommen. Insgesamt 17 Welser Sportvereine präsentieren auf der Messe die unterschiedlichsten Sportarten und laden gleichzeitig zum Mitmachen ein. Ein großer Teil der Halle 21 verwandelt sich während der Messe in einen großen Sport-Vergnügungspark mit Schwimmbecken, Tischtennistisch, Boxring und mehr. In dieser Workout-Area finden täglich zahlreiche aktive Vorführungen und Präsentationen für Klein und Groß statt. Vorbei kommen lohnt sich!

Alle Informationen unter www.gesundheitsmesse.at

Gesund Leben
6. – 8. November 2015
Freitag 10 – 18 Uhr
Samstag & Sonntag 9 – 18 Uhr
www.gesundheitsmesse.at