

ARENA NOVA bringt's!

# FRÜHLING VITAL

Die MitMachMesse

**Ernährung,  
Gesundheit  
& Bewegung**

**Sonderthemen:  
outdoor & fun  
GenussReich  
Verkostungen inklusive!**

**Tolle Attraktionen:  
Schaukochen,  
Gratis Schminken,  
Scherbenlauf,  
Flying-Fox, ...**

**28 Gutscheine im Heft  
auf den Seiten 9, 12, 14 & 16**



**Dankuchen**  
Design:Baden

**VOLKSBANK**  
NIEDERÖSTERREICH SÜD

**ORF NÖ**  
NIEDERÖSTERREICH

**NÖN**



**www.arenanova.com**

# >>> Drei Hallen für viel Angebot



## FRÜHLING VITAL 25.-27. APRIL 2014

Freitag: 14 - 18 Uhr

Samstag & Sonntag: 10 - 18 Uhr

Eintrittspreise:

Erwachsene ..... € 5,50

Senioren, Studenten,

Uniformierte, Behinderte mit Ausweis ..... € 3,50

aktiv-plus Karte ..... Eintritt frei

Niederösterreich-Card ..... Eintritt frei

ARENA NOVA - ClubCard ..... 2 Personen Eintritt frei

### FRISCH AUS DER TÜTE

Die ersten 100 Besucher erhalten je ein Päckchen Kotanyi Salatkräuter gratis. Abgabe beim Informationsstand in Halle 1.

Überzeugen Sie sich selbst von der schnellen und einfachen Zubereitung und dem tollen Geschmack!



# >>> Auf, auf ins Leben

Mit Elan, neuen Ideen und voller Energie geht vom 25. bis 27. April die „Frühling Vital“ in der Arena Nova über die Bühne. Die junge Messe steht ganz im Zeichen von Gesundheit und Wohlbefinden und bietet unglaublich viele wohltuende Facetten, die den Start in den Frühling genussvoll machen.

Umfassende Informationen über Naturkosmetik, neues aus dem Bereich „Tut Gut“, individuelles Yoga und Entspannungsmassagen oder die Gesundheitsberatung der NÖ Landeskliniken sind nur einige der gesunden Facetten bei der „Frühling Vital“.

Ein einladendes „GenussReich“ breitet sich in der Halle 4 aus. Sehen, staunen, verkosten: das ist das Motto! Ob ätherische Gerüche frischer Kräuter, hin zu zart schmelzendem Zitroneneis oder vegetarischen "Fleisch"-gerichten spürt man hier den Zeitgeist neuer, wohltuender Genüsse.

Bei einem überzeugenden gesunden Angebot darf freilich auch die sportliche Seite nicht fehlen. Vor allem Outdooraktivitäten werden dabei immer attraktiver: Hochseilgärten, Rafting oder Segeln werden ebenso präsentiert wie kontemplatives Bogenschießen. Auch für das Zusammenspiel von Körper und Geist wird mit dem Programm "Vital4brain" gesorgt, ganz nach dem Motto: **"Auf, auf ins Leben"**.



## Geschätzte Besucherinnen und Besucher!

Herzlich Willkommen zur diesjährigen „Frühling Vital – der Messe für Ernährung, Gesundheit und Bewegung“ bei uns in der Arena Nova. Einer Messe, deren Angebote so bunt wie der Frühling ist. In den drei Hallen finden Sie die aktuellsten Trends zu den Themen Gesundheit, Wohlbefinden über Sport und Genuss.

In der Halle 1 wird Gesundheit und Vorsorge großgeschrieben: Von den Gesundheitschecks durch die NÖ Landeskliniken über die aktuellen Wellnesstrends wie Yoga oder Shiatsu und dem reichhaltigen Vorsorgeangebot von „Gesundes NÖ“ bis hin zu innovativen Bewegungsprojekten finden Sie dort ein breites Angebot für Körper und Geist.

Sportlicher geht es in der Halle 3 zu: Wer Bewegung in der freien Natur liebt ist hier richtig. Das präsentierte Angebot beginnt bei den Übungen des „Vital4Brain“-Programms und endet in Hochseilgärten und Klettergärten. Und wen es in luftige Höhen zieht, dem ist der Flugsimulator zu empfehlen.

All jenen, die gerne mit beiden Beinen auf der Erde bleiben und Aktivitäten in der Küche vorziehen, ist ein Besuch in der Halle 4 ans Herz zu legen. Dort finden Sie hochwertige Produkte aus der Region und erhalten zahlreiche Ernährungstipps rund ums gesunde Kochen und Essen. Ein diesjähriger Schwerpunkt dreht sich um das Grillen: Bei Vorführungen verraten heimische Grillprofis Tricks und geben Tipps, wie jedes Grillfest zu einem kulinarischen Hochgenuss wird. Aber auch jene, die fleischlose Gerichte vorziehen, können mit so manchem Kochtipp von „Frühling Vital“ nach Hause gehen.

Ich wünsche Ihnen auf alle Fälle einige entspannende und wohltuende Stunden bei uns in der Arena Nova bei der „Frühling Vital – der Messe für Ernährung, Gesundheit und Bewegung“.

**Ihr Klaus Schneeberger**



# >>> Gaumenfreuden in Halle 4

Hochwertige Lebensmittel aus den Regionen und die Kunst des Kochens stehen bei den Konsumenten hoch im Kurs. Feinschmecker werden sich freuen. Die kulinarische Vielfalt ist groß:

**Kräuterpädagoginnen** informieren über die Verarbeitung von Wildkräutern

**Wildkräuterküche & Kräuterkosmetik**

**Schärf – Tee- und Kaffeeverkostungen**

**Alkoholfreier Wein**

**Tipps & Tricks der Grillprofis** mit Vorführungen

**Vegetarische Fleischgerichte**

**green smoothies**

**Eiweißreich Kochen**

**Marmeladen, Chutneys, Pesto und Fruchtaufstriche**

**Gesund und scharf Kochen mit Chili**

Variationen hübsch **dekoriertes Tische** werden von Art Design Studio Elfriede Kutzner präsentiert

**Bio Zitronenbar:** Zitrusfrüchte in all ihren Variationen Verkostung des BIO Zitroneneistes, verschiedener Zitrusmarmeladen und Früchte

**Obstbaumstraße** mit heimischen Gehölzen und Bäumen

**DANKÜCHEN** Design.Baden **ganztägig Kochvorführungen und Verkostungen!**



WIR PRÄSENTIEREN DIE NEUESTEN MESSE TRENDS 2014



**SCHNÄPPCHENJÄGER AUFGEPASST:**  
Alle ausgestellten  
**SIEMENS Einbaugeräte** **- 50%**  
vom Listenpreis\*

**DANKÜCHEN**  
Design.Baden

Profitieren Sie von unseren günstigen Messeangeboten und sparen Sie bis

**- 55%**

Besuchen Sie auch unser exklusives **Küchenstudio:**  
2500 Baden im EKZ | Dammgasse 62 | T. +43 2252 25 29 22  
[www.dan-baden.at](http://www.dan-baden.at)

\* Aktion nur gültig auf unserem Messestand Halle 1, Stand EG132 und solange der Vorrat reicht

# >>> Kochvorführungen in der Dan Küche, Halle 4



FREITAG			SAMSTAG		
14:00	Eiweißreich Kochen	Allin Diätik GmbH	14:00	gesund & scharf kochen mit chili	Lovely Sweet Chili KG
14:30	green smoothie	healthy living	14:30	Induktionskochen & Dampfgaren	Siemens
15:00	Fleisch ohne Fleisch - vegan	Nutrisun	15:30	Blühende Brötchen, pikant / süß	Kräuterfee
15:30	Fleisch ohne Fleisch - vegan	Nutrisun	SONNTAG		
16:00	Blühende Brötchen, pikant / süß	Kräuterfee	10:00	Dreierlei warmes Frühstück	Karoline Kárpáti
17:00	Induktionskochen & Dampfgaren	Siemens	10:30	Kräuterkosmetik mal ganz anders	Kräuterfee
SAMSTAG			11:30	exotische vegane Fleischgerichte	Nutrisun
10:00	Dreierlei warmes Frühstück	Karoline Kárpáti	12:00	Wildkräuterküche im Frühling	Karoline Kárpáti
11:00	Traditionelles vom Grill	Griller Shop	12:30	Traditionelles vom Grill	Griller Shop
11:30	vegetarische Fleischgerichte	Nutrisun	13:00	green smoothie	healthy living
12:00	Wildkräuterküche im Frühling	Karoline Kárpáti	13:30	Eiweißreich Kochen	Allin Diätik GmbH
12:30	green smoothie	healthy living	14:00	gesund & scharf kochen mit chili	Lovely Sweet Chili KG
13:00	Kräuterkosmetik mal ganz anders	Kräuterfee	14:30	Induktionskochen & Dampfgaren	Siemens
13:30	Eiweißreich Kochen	Allin Diätik GmbH			

## >>> 10 Minuten für Ihre Gesundheit

**Gesundheit ist das höchste Gut des Menschen, das es zu fördern und zu erhalten gilt. Um diesem Leitsatz gerecht zu werden, bietet die Niederösterreichische Landeskliniken-Holding mit ihren Landeskliniken ein breites Angebot klinischer Dienstleistungen. Sie garantiert durch wohnortnahe Gesundheitsleistungen eine optimale Versorgung auf höchstem Niveau für alle Patientinnen und Patienten.**

Zum Gesundheitscheck laden die Landeskliniken Baden-Mödling, Hohegg, Neunkirchen und Wiener Neustadt auf der Frühling Vital in die Halle 1 ein. Hier erwarten Sie Messungen für Blutdruck, Blutzucker sowie Cholesterin.

Doch nicht nur auf der Gesundheitsstraße erhalten Sie wichtige Informationen. Auch die Diätologinnen und Diätologen der Landeskliniken geben interessante Ernährungsinformationen. Von den Experten der Krankenhaushygiene erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks, wie man sich im Alltag vor Infektionen einfach und effektiv schützen kann.

Am Ende der Gesundheitsstraße präsentieren wir Ihnen unser Leistungsspektrum und geben einen Einblick in die Klinik-Neubauprojekte der Thermenregion.



# >>> Initiative "Tut gut" in Halle 1



Ausgewogene Ernährung gehört, wie tägliche Bewegung und gezielte Entspannung, dazu, um neben der Lebenserwartung auch die Gesundheitserwartung zu steigern. Die Initiative »Tut gut!« unterstützt die NiederösterreicherInnen mit vielen wertvollen Angeboten und praktischen Tipps! Eine Vielzahl an Programmen und Aktionen im Bereich „Gesundheitsvorsorge“ werden so ganz nah, vor die Haustür der NiederösterreicherInnen gebracht.

## FITNESS-CENTER ALLTAG

Die „Los geht's! Jeder Schritt tut gut“-Kampagne informiert über die Vorteile von mehr Bewegung. Erwachsene sollten täglich 10.000 Schritte gehen, um die für den eigenen Körper notwendige Bewegung abzudecken. Die Initiative »Tut gut!« bietet Tipps und kostenlose Angebote (z.B. Schrittagbuch, Bewegungsdrehscheibe), um das tägliche Ziel - 10.000 Schritte - abwechslungsreich zu erreichen.

## BESSER ESSEN – MIT GENUSS

So laden zahlreiche Angebote zum Genießen ein: Von den »tut gut«-Wirten über kostenlose Ernährungskursreihen und Kochkurse in den »Gesunden Gemeinden«, Ernährungsschwerpunkte der »Gesunden Schulen« und Angebote zum Thema Ernährung für übergewichtige Kinder bis hin zum »besser essen«-Rezeptbuch.

## MENTALES GESUNDSEIN

Die mentale Gesundheit ist ebenfalls ein wesentlicher Baustein in der Initiative »Tut gut!«. Zusätzliche Produkte wie das Buch »Wohlbefinden und Lebenssinn – Wege zum mentalen Gesundsein« geben hilfreiche Impulse für mehr Wohlbefinden.

## WANDERWEGE

Auf mehr als 30 »tut gut«-Wanderwegen in Niederösterreich können Sie die Natur entdecken und Gesundheit erleben. Unsere Wanderkarten zeigen Ihnen wo es lang geht!

Übergreifende Angebote wie das Programm für nachhaltige Lebensstiländerung »VORSORGEaktiv« runden das Angebot ab.

Im Rahmen von spannenden **Ernährungs-Quiz** können Sie Ihr Wissen testen und erhalten ein kleines Dankeschön fürs Mitmachen. Zusätzlich geben Ihnen sportwissenschaftlich anerkannte Testgeräte einen Überblick über Ihren „Fitnesszustand“.

## Initiative »Tut gut!« auf der Frühling Vital Messe – Halle 1, Stand Nr. 199

Informieren Sie sich am Stand der Initiative »Tut gut!« über Projekte, Programme und Angebote für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden!



**Informationen** zur Initiative »Tut gut!« sowie weiterführende Tipps und Angebote für Ihre Gesundheit erhalten Sie an der »tut gut«-Hotline 02742/22 6 55 und auf [www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at)

[www.sparkasse.at/wneustadt](http://www.sparkasse.at/wneustadt) [www.facebook.com/sparkassewneustadt](https://www.facebook.com/sparkassewneustadt)

## Jetzt zum modernsten Konto Österreichs wechseln!

**s Kreditkarte: Jetzt im 1. Jahr zum Halbpri\***

- **BankCard mit Airbag-Versicherung und MultiKonto-Funktion:** Mit einer Karte über bis zu 4 Konten verfügen!
- **s Kreditkarte mit € 20 Startguthaben + im 1. Jahr zum Halbpri\*!** NEU: Jetzt auch mit Wunschcode
- **Mobile Spar-Apps** (Rundungssparen, Impulssparen)
- **QuickCheck-App** - Kontoinfos für unterwegs
- **Netbanking-App mit Scan&Pay-Funktion**
- **Modernstes netbanking** mit Finanz Manager und netbanking safe

**s Kontowechsel-Service:**  
Wir erledigen alle Wege für Sie  
**Wechselbonus:**  
Produkt-Gutscheine im Wert von € 200

**JETZT WECHSELN**

Ihr Kundenbetreuer informiert Sie gerne!

**Wiener Neustädter SPARKASSE**  
In jeder Beziehung zählen die Menschen.

\*Die Gutschrift von € 20 Startguthaben auf die s Kreditkarte erfolgt bei Eröffnung eines s Komfort Kontos bis 30.9. und einer s Kreditkarte bis 31.12.2014. Konto muss als Gehaltskonto geführt werden. Bei erstmaliger Antragstellung und Kartennutzung im 1. Jahr. Gültig bei s Gold Karten und s First Karten.

## >>> Outdoor & fun

Für alle, die ihre Freizeit aktiv gestalten wollen, die abenteuerlustig und unternehmensfreudig sind, bietet die Halle 3 unter dem Motto "Heraus aus dem Alltagstrott hinein ins Abenteuer" ein wahres Paradies.

Informationen über Ausflugsziele, Anregungen zu alternativen Sportmöglichkeiten und zur Erfüllung von vielleicht schon lang gehegten Träumen werden ebenso geboten wie Möglichkeiten zur aktiven Betätigung: erklimmen Sie einen Hochseilgarten bis an die Hallendecke, ersteigen Sie Klettertürme, erleben Sie den neuen Kletterspaß Bouldern, nehmen Sie Platz in einem Segelflieger und fliegen Sie im Flugsimulator in luftiger Höhe über die Landschaft.

Weitere Höhepunkte in der Halle 3 sind Boote, Jet-skis, Quads, Roadster, Scooter und Wohnmobile. Lassen Sie sich informieren über Tauchurlaube und Tauchausrüstung, über Rafting, Abenteuerurlaub, Mountainbiken,

Autotuning, Sportbekleidung und auch über die Skigebiete Wechsel und Semmering. Testen Sie Ihr Können im Basketball und im Bogenschießen.

Mit dabei auch das neue Sportgetränk Carapaca, an dessen Stand **Walter Schachner am Samstag von 14.00 – 16.00 Autogramme gibt** und auch für gemeinsame Fotos zur Verfügung steht.

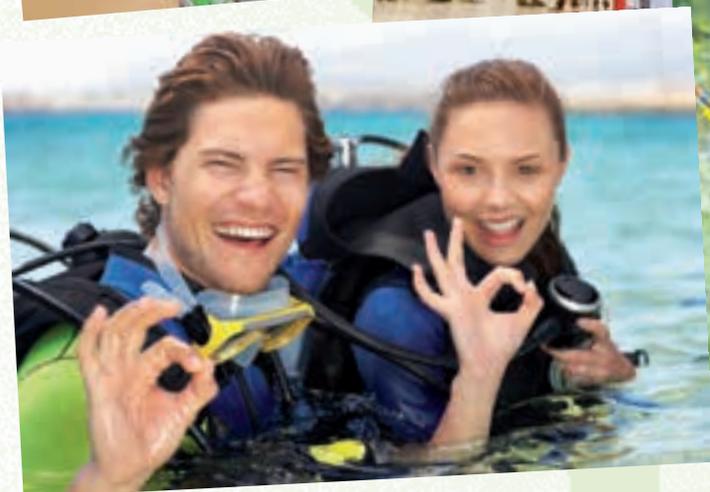
Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen mit dem umfangreichen Angebot in Halle 3



Vital4Brain

**BEWUSST BEWEGEN. BESSER LERNEN.**

Um Top Leistungen zu erbringen, braucht man einen klaren Kopf. Bewegung ist wichtig für Konzentration, Leistung und Erfolg. „Vital4Brain“, das Bewegungsprogramm mit Klasse, hilft Spaß beim Lernen zu haben.



# >>> Highlights: sehenswert, erlebenswert



## Gratis schminken bei der Make-up Schule Trapichler

Zwei Top Make-up Artistinnen verzaubern Sie typgerecht in den neuen Frühlingsfarben vor Ort. Weitere Angebote:

- zuckersüsse Haarentfernung - SUGARING - für jede Körperregion
  - natürliches, biozertifiziertes Permanent Make-up
  - Australische, botanische Sprühbräune
- und weitere tolle Angebote warten auf Sie, direkt am Messestand **EG170**  
[www.comfortsugaring-visagistik.at](http://www.comfortsugaring-visagistik.at)

## Tischschmuck von Elfriede Kutzner

Themendekoration für jeden Anlass. Standnr. **H4 413**



## Scherbenlauf und Stangenbiegen mit Franz Josef Schützenhofer

Durch Mentaltraining ist jeder Mensch in der Lage, über Grenzen zu gehen. In Outdoortrainings lernen Sie eigene Hürden und Muster unter dem Motto "Back to the roots" zu überwinden. Das bedeutet Rückbesinnung auf ihre Wurzeln und Herstellung der Balance zwischen Kopf, Bauch und Füßen. **Tägliche Präsentation in der Aktivzone in Halle 1.**



**DAS Hochzeitsatelier  
Floristatelier  
Gartenatelier  
Kunstatelier**

**GUTSCHEIN**  
Bei Buchung Ihrer standesamtlichen oder freien Trauung **AGAPE GRATIS**

[www.artdesign-studio.com](http://www.artdesign-studio.com)  
2624 Neustedl/Stfd., Obere Waldgasse 124, Tel:0664/3087396, Messe Halle2

**-10 % GUTSCHEIN**  
für eine Behandlung im Studio  
Eisenstadt, Ruster Strasse 23/4  
**Comfort Sugaring-Visagistik.at**  
by Trapichler Iris [office@comfortsugaring-visagistik.at](mailto:office@comfortsugaring-visagistik.at)

- Zuckersüsse Haarentfernung- SUGARING
- Visagistik (Hochzeit, Ball,...)
- Permanent Make-up; Paramodizinisches Permanent Make-up
- Australische, botanische Sprühbräune

0650/  
6420887 **Make up – Schule**

**-50%**  
Heute buchen und ein Schmuckstück mit -50% erhalten!

**de KOSTER**  
SCHMUCK & HOMESHOPPING

Buchen Sie bei unseren de KOSTER-Beraterinnen am Messestand einen Termin für Ihre Schmuckpräsentation. **EINFACH UNKOMPLIZIERT!**

**Messe Aktion**  
- 10% auf Grills und Zubehör \*

**griller shop**

25.-27. April 2014  
\*nur während der Messetage gültig, keine Barablöse möglich

[www.griller-shop.at](http://www.griller-shop.at) **weber** Halle 4, Stand 410

# >>> Volles Programm

## VORTRÄGE im Vortragsraum, Halle 1

FREITAG		
14:30	Schlafprobleme, Stress, Burnout	Franz J. Schützenhofer
15:00	SHIATSU-Kommunikation ohne Worte! Eine besondere Art des Berührens!	Zentrum f. Körper, Geist und Seele / Anita Kaipl Dipl: Shiatsu Praktikerin
15:30	Das Geheimnis des Zunderschwamms / Nahrungsmittel-unverträglichkeitstest	healthy living
16:00	Anleitung zum Glücklichen	Institut SYNC
16:30	"Lachen ist Gesund" - gesundheitliche Vorteile des Lachens	Raimund Wurth
17:15	Energie in Harmonie - mit Feng Shui	Inge Baldauf Dipl. Feng Shui Beraterin
17:45	Energie in Harmonie – Der Weg zum Glück liegt in dir	Ursula Zemann Kinesiologin
SAMSTAG		
11:30	Workshop: Lymphdrainage zur Eigenanwendung	Harald Wally
12:30	Schlafprobleme, Stress, Burnout	Franz J. Schützenhofer
13:30	Erdstrahlen und Elektromogwas ist dran aus der Sicht der Medien	Geovital Akademie für Geobiologie und Strahlenschutz
14:00	"Lachen ist Gesund" - gesundheitliche Vorteile des Lachens	Raimund Wurth
14:45	Bewegung für Körper, Geist und Seele - Eine Reise zu mehr Kraft und Selbstvertrauen!	Zentrum f. Körper, Geist und Seele / Anita Kaipl Dipl: Shiatsu Praktikerin
15:30	Gib Burn out keine Chance-Prävention gegen Burnout	Kerstin Wurth
15:30	Das Geheimnis des Zunderschwamms	healthy living
16:00	Energie in Harmonie - mit Feng Shui	Inge Baldauf Dipl: Feng Shui Beraterin
16:30	Energie in Harmonie – Der Weg zum Glück liegt in dir	Ursula Zemann Kinesiologin
SONNTAG		
10:00	Workshop: Lymphdrainage zur Eigenanwendung	Harald Wally
11:30	Schlafprobleme, Stress, Burnout	Franz J. Schützenhofer
12:30	Energie in Harmonie - mit Feng Shui	Inge Baldauf Dipl: Feng Shui Beraterin
13:00	Energie in Harmonie – Der Weg zum Glück liegt in dir	Ursula Zemann Kinesiologin
13:30	Gesunder Schlaf- und die Probleme wenn er fehlt	Geovital Akademie für Geobiologie und Strahlenschutz
14:00	Wahrnehmung des emotionalen Schmerzkörpers - Lust auf MEIN Leben!	Zentrum f. Körper, Geist und Seele / Anita Kaipl Dipl: Shiatsu Praktikerin
14:30	"Lachen ist Gesund" - gesundheitliche Vorteile des Lachens	Raimund Wurth
15:30	Gib Burn out keine Chance-Prävention gegen Burnout	Kerstin Wurth
16:00	Das Geheimnis des Zunderschwamms	healthy living

## PRÄSENTATIONEN in der Aktivzone in Halle 1

FREITAG		
14:00	human-horse-coaching	Harald Weiss
14:30	pole dance	Karin Maska
15:00	Yoga - Energiequelle des Lebens	Institut SYNC
15:30	Shiatsu mit Kindern	dive plus more
16:00	Yoga im täglichen Leben	Melinda Ciorba
16:30	Glasscherbenlauf	Franz J. Schützenhofer
17:30	Nahrung als Medizin	Mag. Dr. Markus Stark
SAMSTAG		
10:30	Kanga - Sport mit Baby	Ilona Gappmaier-Ortner
11:00	Die vier großen „E“ für Ihre Gesundheit	Herbert Stadler
11:30	Nahrung als Medizin	Mag. Dr. Markus Stark
12:00	human-horse-coaching	Harald Weiss
12:30	pole dance	Karin Maska
13:00	Woher kommen diese Schmerzen	Harald Wally
13:30	Shiatsu mit Kindern	dive plus more
14:00	Yoga - Energiequelle des Lebens	Institut SYNC
14:30	Yoga im täglichen Leben	Melinda Ciorba
15:00	Glasscherbenlauf	Franz J. Schützenhofer
16:00	Gesundheit wiedererlangen, stärken und bewahren	Beam Gesundheitswerkstätte
SONNTAG		
10:30	Kanga - Sport mit Baby	Ilona Gappmaier-Ortner
11:00	Biodynamisches Sitzen im Büro – der Arbeitsplatz von morgen	Stephan Wögerbauer
11:30	Nahrung als Medizin	Mag. Dr. Markus Stark
12:00	Woher kommen diese Schmerzen	Harald Wally
12:30	pole dance	Karin Maska
13:00	Eisenstange verbiegen	Franz J. Schützenhofer
14:00	Shiatsu mit Kindern	dive plus more
14:30	Yoga - Energiequelle des Lebens	Institut SYNC
15:00	Yoga im täglichen Leben	Melinda Ciorba
15:30	human-horse-coaching	Harald Weiss
16:00	Nahrung als Medizin	Mag. Dr. Markus Stark
16:30	Allergien an der Wurzel packen	Beam Gesundheitswerkstätte

### Vortrag & Seminar

**Mag. Dr. Markus Stark & Christoph Strasser**  
€ 50,- inkl. Messeintritt (statt € 58,-)

Voranmeldung Genot Scheriau 0699/11557788  
oder scheriau@vitaltheke.at

**FREITAG, 14:00 bis 17:00**  
Stress, Burnout, Depression - Mag. Dr. Markus Stark

**SAMSTAG, 15:00 bis 18:00**  
Entgiften - Mag. Dr. Markus Stark

**SONNTAG, 15:00 bis 18:00**  
metabolic tuning - Christoph Strasser