

Gesundheit. Umwelt. Wohlbefinden.

Seit einem Jahrzehnt stehen wir gemeinsam für Gesundheit, Umwelt und Wohlbefinden im Zentrum von Lichtenberg.

Das Vitalzentrum ist ein Kompetenzzentrum in der Region für Gesundheit und Wohlbefinden. Im gesamten 1. Obergeschoss des Hauses bieten Therapeutinnen und Therapeuten aus unterschiedlichen Gesundheitsberufen eine vielfältige Auswahl an Behandlungen und Beratungen an. Unser Angebot unterstützt Sie dabei, Ihre Gesundheit zu fördern, Beschwerden zu lindern und Ihre innere Balance zu finden. Ob Sie nach körperlicher Entspannung suchen, Unterstützung für Ihre seelische Gesundheit benötigen, oder sich einfach etwas Zeit für sich selbst gönnen möchten – bei uns finden Sie genau das Richtige für Ihr Wohlbefinden.

Im Erdgeschoss des Hauses hat der Bezirksabfallverband Urfahr-Umgebung seine Büros eingerichtet und leistet einen wichtigen Beitrag für die Umwelt. Mit der Herausforderung Abfälle zu reduzieren, korrekt zu entsorgen und möglichst viele Rohstoffe wiederzuverwerten sorgen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Bezirksabfallverbandes Urfahr-Umgebung nicht nur dafür, dass wertvolle Ressourcen geschont werden, sondern tragen auch zu einer sauberen und lebenswerten Umwelt bei.



Vitalzentrum Lichtenberg – www.vital-lichtenberg.at
Gisstraße 1 / 1. Obergeschoss, 4040 Lichtenberg



Bezirksabfallverband Urfahr-Umgebung
Gisstraße 1 / Erdgeschoss, 4040 Lichtenberg



www.vital-lichtenberg.at

10 Jahre Gesundheit, Umwelt & Wohlbefinden in Lichtenberg

13.-
23.

APRIL

Das Vitalzentrum Lichtenberg und der Bezirksabfallverband Urfahr-Umgebung sind bereits seit 10 Jahren unter einem Dach vereint und im Zentrum von Lichtenberg ansässig.

Anlässlich unseres Jubiläums laden wir Sie **vom 13.–23. April** herzlich zu einer kostenlosen Vortragsreihe zu den Themen Gesundheit, Umwelt & Wohlbefinden ein.



Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Daniela Reischl, sowie alle Therapeutinnen und Therapeuten vom Vitalzentrum und das Team vom Bezirksabfallverband Urfahr-Umgebung


ViTALzentrum
Lichtenberg



Vorträge & Workshops



Expertinnen und Experten aus verschiedenen Fachbereichen geben in dieser kostenlosen Vortragsreihe Einblicke in aktuelle Gesundheits- und Umweltthemen, vermitteln praxisnahe Tipps und beantworten Fragen der Besucherinnen und Besucher. Die Dauer der einzelnen Termine beträgt ca. 30-60 Minuten – Anmeldung erforderlich!

Montag, 13.4.2026, 18.00 Uhr

Frühling neu erleben – ayurvedische Impulse für Körper & Alltag

mit Dr. Katharina Reichtomann
Anmeldung: praxis@dr-reichtomann.at

„Im Ayurveda beginnt der Frühling nicht plötzlich, er entfaltet sich.“ In meinem Impulsvortrag zeige ich, wie Ayurveda den Frühling versteht und wie wir mit einfachen, alltagstauglichen Impulsen unsere Verdauung, Energie und innere Klarheit unterstützen können – ganz ohne Extreme. Der Vortrag richtet sich an alle, die neugierig auf Ayurveda sind oder sich im Frühling leichter, wacher und wohler fühlen möchten. Ich freue mich auf einen inspirierenden Abend und den Austausch mit Ihnen!

Dienstag, 14.04.2026, 18:30 Uhr

Wirklich alles Müll? Versteckte Wertstoffe in der Restabfalltonne

mit Abfallberaterin Monika Frühwirth
Anmeldung: abfallberatung@bav-urfahr.at

In diesem Impulsvortrag öffnen wir den Deckel der Restabfalltonne – und entdecken, wie viele Wertstoffe dort tatsächlich landen. Gemeinsam schauen wir uns typische Fehlwürfe an und erfahren, was mit unseren Abfällen passiert: von Verpackungen und Bioabfall bis hin zu Batterien und Alttextilien. Mit leicht umsetzbaren Tipps

zeigen wir, wie man im Alltag mit kleinen Veränderungen viel bewirken kann – für weniger Müll, mehr Recycling und einen bewussteren Umgang mit Ressourcen.

Mittwoch, 15.04.2026, 18:30 Uhr

Rückenfit im (Arbeits)-Alltag

mit Kerstin Siemens
Anmeldung: office@physiotherapie-lichtenberg.at
oder 0699/10077457

In diesem Kurs lernen Sie einfache Übungen kennen, die sich leicht in den Büroalltag integrieren lassen und Verspannungen vorbeugen. Zudem erfahren Sie, wie Sie Ihren Arbeitsplatz rückenfreundlich und ergonomisch einrichten. Ergänzend erhalten Sie praktische Tipps zur Ergonomie in Haushalt und Freizeit, um Ihren Rücken auch außerhalb der Arbeit gezielt zu entlasten.

Donnerstag, 16.04.2026, 18:30 Uhr

Sprachfördernd vorlesen? Kinder mithilfe von Bilderbüchern ins Sprechen begleiten

mit Pamina Neubacher-Bachler BA, BSc
Anmeldung: office@logopraxispamina.at

Mit rund 12 Monaten plappern Kinder meist die ersten Wörter. Mit der „Wortschatzexplosion“ ein paar Monate später kommt das Sprechen dann so richtig in Schwung. Wenn diese Entwicklung ausbleibt, bleibt oft ein großes Fragezeichen bei den Eltern zurück. In meinem Workshop – angelehnt an das Heidelberger Elterntaining – zeige ich Ihnen, wie Sie Ihr Kind mithilfe von Bilderbüchern zum Sprechen anregen können. Anschließend gehe ich gerne auf Ihre individuellen Fragen ein!

Freitag, 17.04.2026, 18:30 Uhr

Die existentielle Rolle von Identität

mit Mag. Janine Zika
Anmeldung: kontakt@freivogel.at
oder 0670 703 78 97

„Wer bin ich noch, wenn beispielsweise Krankheit Erwerbstätigkeit oder Lebensbereiche einschränkt?“ Dieser Impulsvortrag zeigt, wie Identität über die Lebensspanne entsteht, sich wandelt und warum mehrere tragende Säulen entscheidend sind. Psychosoziale Impulse für mehr Bewusstsein und innere Stabilität.

Samstag 18.04.2026, 09:00–11:00 Uhr
und 15:00–17:00 Uhr

Einsatz von Naturfrequenzen in der Humanenergetik

mit Mag. Florian Renner
Anmeldung: f_renner@gmx.at

Im Rahmen dieses Vortrages und Workshops erfahren Sie, wie die Natur mit ihren Klängen und Geräuschen positiv auf den menschlichen Gesundheitszustand einwirken kann. Sie bekommen einen Einblick in das Thema „Gehirnströme und Bewusstseinszustände“ und können selbst ausprobieren, wie sich das Hören von Naturgeräuschen auf Ihr Befinden auswirken kann.

Samstag, 18.04.2026, 19:30 Uhr

Stabil bleiben in Krisen

mit Petra Keplinger, MSc
Anmeldung: office@psychologin-keplinger.at

Krisen gehören zum Leben – doch wir können lernen, ihnen mit innerer Stärke zu begegnen. Der Vortrag zeigt, wie Sie Stress besser regulieren, Sicherheit in sich selbst finden und auch in herausfordernden Situationen handlungsfähig bleiben. Sie erhalten verständliche, praxisnahe Anregungen zur Stärkung Ihrer seelischen Widerstandskraft und für mehr Ruhe, Klarheit und Gelassenheit im Alltag.



Montag, 20.4.2026, 18.00 Uhr

Bewegung, die belebt – achtsam und sanft

mit Dr. Katharina Reichtomann
Anmeldung: praxis@dr-reichtomann.at

Nach der Ruhe des Winters richtet sich im Frühling vieles neu aus. Es ist eine Zeit des Aufbruchs – innerlich wie äußerlich. Die Energie steigt, wird spürbarer und möchte in Bewegung kommen. Diese Bewegung kann sich auf unterschiedliche Weise zeigen: im Körper, durch sanfte und bewusste Bewegungen, aber auch im Geist – etwa durch neue Ideen, Vorhaben oder Impulse, die Gestalt annehmen möchten. Achtsame Bewegung hilft uns, im eigenen Rhythmus zu bleiben und neue Wege zu finden. Dieser Workshop dauert ca. 45 Minuten und ist für alle geeignet. Bitte in bequemer Kleidung kommen und warme Socken mitbringen. Ich freue mich auf ein gemeinsames Erleben!

Dienstag, 21.04.2026, 18:30 Uhr

Yoga Nidra Live-Erlebnis

mit Mag. Janine Zika
Anmeldung: kontakt@freivogel.at
oder 0670 703 78 97

„Yoga Nidra erleben: Stress lösen und regenerieren“. Was ist „der Schlaf der Yogis“ und wofür wird er genutzt? Lernen Sie Wirkungsweise und Anwendungsgebiete kennen. Live-Demo: ca. 25 Min. geführte Einheit (im Sitzen) zum selbst Erleben.

Donnerstag, 23.04.2026, 18:30 Uhr

Lebensqualität und Vitalität selbst in die Hand nehmen!

mit Brigitte Himmelbauer
Anmeldung: 0676/3245042 oder
brigitte.himmelbauer@liwest.at

Der direkte Weg um positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden einzuwirken ist die Zellebene. Der Beosinger® ist ein Multitalent auf Basis der Zellinformation. Mit seiner Hilfe werden Zellen im ganzen Körper zur Selbstregulation angeregt. Dieser Vortrag über den Beosinger® ist für alle, die Ihre Heilung unterstützen oder ihre Gesundheit erhalten wollen. Anwendungsgebiete: Allergien, Wundheilung, Verletzung, Kinder, Schule, Sport, Leistungssteigerung, Tiere, Stress, Slow Aging, Prävention

**Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl
bitten wir Sie um Anmeldung!**