



Mentale Gesundheit

Heilsame Tage Unken

Freitag

26.06.2026

13:30 – 21:00 Uhr

Samstag

27.06.2026

09:00 – 16:00 Uhr

Anmeldung bis 15. Juni 2026: heilwissen@teh.at

Schirmherrin



Unterstützung durch:



salzburger
**VOLKS-
KULTUR**
tut gut



Freitag, 26. Juni 2026

13:30 Uhr Ankommen in den TEH® naturwerken

14:00 Uhr Eröffnung der Heilsamen Tage

14:10 Uhr **Mentale Stärke genießen**

Wir laden zum Auftakt ein zur exklusiven Teeverkostung.

Mentale Gesundheit ist ein feines Zusammenspiel aus innerer Widerstandskraft und bewussten Erholungsmomenten. Unsere TEH® Teemischungen unterstützen in beiden Bereichen – mit einem Zusammenspiel aus kraftvollen Wurzeln und zarten Blüten – beides stärkt unsere mentale Gesundheit.

TEE Zeremonie ist ein Workshop für TEH Mitglieder

15:10 Uhr **Besseres Bauchgefühl – von innen heraus**

Angelika Sigl, BSc, Diätologin

Wenn dein Magen-Darm-Trakt sensibel auf Stress reagiert, steckt oft mehr dahinter als nur das Essen selbst. Du lernst, wie ein aktiver Parasympathikus deine Verdauung beeinflusst und warum selbst „gesundes Essen“ nicht immer gut verträglich ist. Mit einfachen, alltagstauglichen Impulsen bekommst du wieder mehr Gefühl für deinen Körper.

Kaffeepause

16.20 Uhr **Chronobiologie & Augenlicht in der digitalen Welt**

Dr. Simone Graziolo, Biologin

Wie beeinflussen Licht und digitaler Stress unsere mentale Gesundheit? Es werden Zusammenhänge zwischen Augen, Gehirn und Verhalten beleuchtet und gezeigt, wie es im digitalen Alltag gelingt, wieder mehr im Einklang mit unserer Natur zu leben.

17.45 Uhr Abendessen – Köstlichkeiten aus der TEH® Küche

19.00 Uhr **Krisen meistern und innere Stärke entwickeln**

Christoph Ebenbichler, MSc, Sportwissenschaftler, Trainer, Autor

„Wenn deine Welt zerbricht“ (Buchtitel) zeigt, wie wir mit Rückschlägen und Unsicherheit konstruktiv umgehen und handlungsfähig bleiben. Fünf praxisnahe Schritte helfen, innere Stabilität aufzubauen und mentale Stärke im Alltag und Beruf zu fördern.

Geselliger Ausklang und Austausch

Samstag, 27. Juni 2026

08.15 Uhr Tee und Kaffee in den TEH® naturwerken

09:00 Uhr **Qigong – Gemeinsamkeiten der Weisheiten von Ost und West**
Klaus Bauer, Dipl. Qigonglehrer der ÖQGG. Dipl. Kriya Yoga

Qigong ist vor tausenden Jahren entstanden und ist im Wesentlichen eine Selbstheilungsmethode, wobei durch Körperhaltung, Bewegungs- und Konzentrationsübungen die verschiedenen Körperfunktionen reguliert bzw. harmonisiert und damit die Selbstheilungskräfte stimuliert werden.

10:00 Uhr **Lebensfreude aus Erfahrung**
Katharina Haunholter

Kathi Haunholter, geborene Schmuck, ist auf dem Döttling-Bauernhof in St. Martin aufgewachsen und hat später nach Schwendt bei Kössen eingeheiratet, wo ihr Leben sie als Bäuerin und Mutter von fünf Söhnen geprägt hat. Im Rahmen der Heilsamen Tage spricht sie über mentale Gesundheit – aus einer ganz persönlichen, lebensnahen Perspektive.

10.30 Uhr Kaffeepause

11:00 Uhr **Lebensordnung als Basis mentaler Gesundheit**
Dr. Regina Webersberger

Natürliches Licht, Bewegung und guter Schlaf stärken das seelische Gleichgewicht. Der Vortrag zeigt, wie ein Leben im Einklang mit natürlichen Rhythmen hilft, Belastungen abzubauen und die innere Balance wiederzufinden.

12:00 Uhr **Mittagspause**
Wir werden verwöhnt von Küchenmeister Hans Webersberger

13:30 Uhr **TEH® und Depression – wie kann TEH® unterstützen?**
Dr. Susanne Langer, Heilpraktikerin für Psychotherapie, TEH® Praktikerin, Naturtherapeutin

Die Verbindung von Natur, Achtsamkeit und traditioneller Heilkunde und im Fokus: Selbstwirksamkeit, Naturerleben und praktische Anwendungen mit Heilpflanzen der TEH® wie etwa Johanniskraut.

14:30 Uhr **Gemeinsamer Ausklang mit Bewegung im Wald**
Andrea Brinkmann, MSc, TEH® Praktikerin, zertifizierte Yoga Lehrerin (200 Stunden), Dipl. Wildkräuterguide

Dich und deine Umgebung bewusst wahr nehmen. Die Natur hilft uns den nötigen Abstand zum Alltag zu bekommen und wir können gestärkt und entspannt den Heimweg antreten.

15.45 Uhr Ende und Verabschiedung

Eintrittspreise

- 2 Tage alle Vorträge und Workshops
- Für Mitglieder €120,-- und Nichtmitglieder €140,--
- Für einzelne Vorträge € 22,--

Übernachtung und Verpflegung im Preis nicht inbegriffen

Anmeldung unter

heilwissen@teh.at

Veranstaltungsort

TEH® naturwerke, Altes Zollamt, Niederland 112, 5091 Unken

Zimmerreservierungen

TVB Salzburger Saalachtal: www.lofer.com

Gemeinde Unken, Tel.: +43 (0)6589 4202-0

