

## Sternwanderung 2023

Die Sonne strahlte für die Gesunde Gemeinde! Zahlreiche Gallspacherinnen und Gallspacher konnten auch heuer bei der von der Gesunden Gemeinde Gallspach unter Arbeitskreisleiter DI Dr. Peter Rohrmoser ausgerichteten Sternwanderung einen wundervollen bewegten Spätsommernachmittag genießen. Bei einer wunderbaren Nachmittagswanderung konnten die Teilnehmer zwischen 3 geführten Strecken mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden wählen: kinderwagengerechte Familienwanderung, mittlere Anforderung und „resche“ Strecke. Für die Teilnehmer war es wiederum ein kurzweiliger Tag mit einem unterhaltsamen Abschluss im Tirolerhof, wo die Energie bei Jause und Most wieder aufgetankt werden konnte. Danke den Damen der Gesunden Gemeinde Nordic Walking „Abteilung“ zur Streckenauswahl und der perfekten Durchführung.



## RAUCHENSTEINER.AT



**Die Welt ist genau so, wie ich gerade konditioniert bin sie zu sehen ...**

„GLÜCKLICH LEBEN - Dein Herz weiß mehr als dein Verstand“

Flexcover, ca. 230 Seiten  
ISBN 978-3-902903-58-7  
Preis D/A € 19,95  
ISBN E-Book  
978-3-902903-59-4  
Preis D/A € 9,99  
Goldegg-Verlag Wien



Manfred Rauchensteiner ist ausgebildeter Emotionstrainer, Glücksforscher und Wissensentwickler und hält zahlreiche Seminare und Einzeltrainings zu seinen Schwerpunktthemen. Er absolvierte die Ausbildung zum „WalkingInYourShoes™“ und „Geh-fürh-frei“-Dranföhner, und erwarb ein Diplom für „Einzelcoaching nach Eila-Kensington™“ in München.

Seine Hauptaufgabe sieht er darin, Menschen „aufzuwecken“ aus ihrem Tiefschlaf des Alltags. Einen Schwerpunkt seiner Arbeit bildet die Glücksforschung, deren Ergebnisse er in seinen Vortragsreihen thematisiert. Der Autor betreibt eine eigene Praxis und ist vorliegendes Mitglied des Instituts für Europäische Glücksforschung (IEFG), Mentor der „Akademie für Potentialentfaltung“, sowie Mitbegründer der Abendakademie-Linz. Sein Anliegen ist

es, den Menschen klarzumachen, dass „die Welt genau so ist, wie ich gerade konditioniert bin, sie zu sehen“ und daran zu arbeiten, möglichst oft gute Gefühle zu haben. Dazu benötigt es aufzuweichen und das Leben wieder bewusst im Jetzt zu leben

Glücklich ist, wer sich glücklich fühlt. Doch die wenigsten Menschen bezeichnen sich als glücklich. Oft sind wir in emotionalen Denkfehlern gefangen, die uns teilweise als unbewusste Schutzfunktion dienen. Der Autor zeigt in seinem Buch, wie Sie diese Denkfehler erkennen und lernen, schlechte Gefühle, die Sie am Glücklichen hindern, vermeiden und jeden Tag bewusst eine Richtung geben.

[info@rauchensteiner.at](mailto:info@rauchensteiner.at)  
[www.rauchensteiner.at](http://www.rauchensteiner.at)

## Vortrag Manfred Rauchensteiner am 25.01.2024 im Leseraum des Kursaal Gallspach

.....weitere Infos folgen

## Vortrag Dr. Reininger

Am Donnerstag, den 16. November 2023 hielt Dr. Manfred Reininger einen Vortrag über Akupressur, Immunologie und Schlafstörungen ab. Die Akupressur können Sie selber im Alltag anwenden um die Linderung der Beschwerden zu unterstützen. Bei dem Vortrag wurde den Interessierten einige Druckpunkte gezeigt, die für verschiedene gesundheitlichen Beschwerden helfen.



Die Gesunde Gemeinde Gallspach möchte auch unsere Blumentröge etwas weihnachtlicher schmücken. Daher haben wir uns folgendes überlegt:

in jeden Blumentrog sollen 2 bis 3 Sterne aus Holz, mit den Firmenlogos der Gallspacher Betriebe gesteckt werden.

Wollen auch Sie Ihr Logo auf einen schönen Stern (Durchmesser 36 cm, Breite 2 cm) platzieren? Dann können Sie einen Stern (mit Logo bzw. Firmennamen) für EUR 65,00 pro Stück erwerben. Wir freuen uns, wenn Sie uns beim Sponsoring mit Ihrem Logo unterstützen. Bitte beachten Sie, dass Sie das Logo entweder als Vektorgrafik oder dxf übersenden müssen; ansonsten würden wir nur Ihren Firmennamen auflasern können. Vielen Dank für Ihre aktive Unterstützung und an die Firmen die bereits Sterne bestellt haben. Für weitere Infos können Sie sich gerne an Frau Simone Schürz, [simone.schuerz@gallspach.at](mailto:simone.schuerz@gallspach.at) wenden.

DI Dr. Peter Rohrmoser, Arbeitskreisleiter Gesunde Gemeinde  
**Kontakt:** Simone Schürz, 07248 62355-11

## 10. Gallspacher Fensterlroas Übersicht

Datum	Standort des Fensters & Gestalter:
1.12.	Marienheim Schützenweg 6 Sr. Susanne, Ingeborg Huemer
2.12.	Firma Breslmayr Geymannstraße 7 Familie Breslmayr
3.12.	Bienenhaus/Naturerlebnispark Imkerverein
4.12.	Balance Massage Val. Zeileis-Str. 10 Sandra Krötzl
5.12.	ehem. Spar Valentin Zeileis-Str. 21 SPÖ Gallspach
6.12.	ehem. Spar Valentin Zeileis-Str. 21 Tanzen ab der Lebensmitte - Christa Gogl
7.12.	ehem. Haus Wolfmair, Valentin Zeileis-Str. 29, Goldhaubengruppe
8.12.	Christkindlpostamt Kurpark Gesunde Gemeinde Hermine Straßmair
9.12.	Stelzhamerstraße 8a Kindergarten Gallspach Pädagoginnen
10.12.	Stelzhamerstraße 8 Volksschule Gallspach Lehrer/Schüler
11.12.	ehem. Spar Valentin Zeileis-Str. 21 Turnerinnen

Datum	Standort des Fensters & Gestalter:
12.12.	ehem. Spar Valentin Zeileis-Str. 21 Nachmittagsbetreuung
13.12.	ehem. Spar Valentin Zeileis-Str. 21 Reitverein
14.12.	Bäckerei Huter Hauptplatz 7 FPÖ Gallspach
15.12.	Betreubares Wohnen Linzerstr. 5 Bewohner & Betreuer
16.12.	Assista/Am Neumarkt 14 Bewohner & Betreuer
17.12.	Pfarrkirche
18.12.	Gemeindeamt Gallspach Hauptplatz 8-9, Mitarbeiter
19.12.	Kleines Häuschen bei Mariensäule Haupt- platz/Jagdgesellschaft
20.12.	Fam. Holzinger Hauptplatz 5/Fam. Schör- gendorfer & Fam. Kriegner
21.12.	Erika's Haarstudio Val. Zeileis-Str. 4 Erika Probst
22.12.	Heltschl Medizintechnik Hoheneckstr. 9 Fam. Schörgendorfer&Fam. Kriegner
23.12.	ND - Car Profi Hoheneckstraße 2 Fam. Schörgendorfer&Fam. Kriegner
24.12.	Hotel Wienerhof Linzerstr. 22 Hermine Straßmair



Dieses Jahr gibt es wieder 3 Roasen

1. Roas am 08.12.2022 - Treffpunkt 16.00 Uhr vor dem Marienheim  
Abschluss mit Ausschank durch die Gesunde Gemeinde: Christkindlpostamt im Kurpark
2. Roas am 16.12.2022 - Treffpunkt 18.00 Uhr beim Kindergarten  
Abschluss mit Ausschank durch die Turnerinnen: Gemeindeamt
3. Roas am 23.12.2022 - Treffpunkt 18.00 Uhr am Hauptplatz

Den Plan und die Fensterl-Übersicht können Sie sich ab 01.12.2023 auf der  
Gemeinde Gallspach abholen.