

Unser Team im Überblick



Karin Gerhartl

Inhaberin & GF
Activity Studio für
Gesundheit & Fitness



Mag. Michael Buratti

Systemischer Mental
& Hypno Coach



Sabine Bichl

Psychosoziale
Beraterin



Marek Kawecki

Yoga Lehrer
Fitness Trainer



**Dr. Ingrid Brown-
Rollfinke**

Molekularbiologin
Medizinprodukte-
beraterin,
Energetikerin,
Hypnose-therapeutin



Claudia Austerer

Dipl. Ernährungs-
beraterin nach TCM



Stefan Schwab

Therapeut,
Physiotherapie
& Osteopathie



Mag. Elisabeth Lick

Master in klin. Psycho-
neuro-Immunologie,
Darm & Hormone



Alles ist miteinander
verbunden & im Fluss.

Alles ist Energie!

„Der Geist ist der Baumeister,
der Körper das Haus“

Zitat J.G. Herder



PRÄVENTIVE 360°GESUNDHEITSVORSORGE FÜR
MITARBEITER*INNEN



Karin Gerhartl

Geschäftsführung Activity, Sprecherin der NÖ-Fitnessbetriebe in der WKO NOE & Präventionsverfechterin

- Als langjährige Sprecherin der NÖ-Fitnessbetriebe in der Wirtschaftskammer Niederösterreich (WKNÖ) bemühe ich mich das Mindset in Österreich betreffend Gesundheitsprävention neu zu definieren.
- Seit vielen Jahren bin ich eine glühende Verfechterin der Vorsorgebewegung im Lande und habe in vielen Beiträgen und Artikeln in Formaten wie NÖN, NTV, ORF, ... dieses Thema zur Sprache gebracht.
- Ich biete im ACTIVITY mit den unterschiedlichen Fitness,- Gesundheits- und Therapie-Räumlichkeiten die perfekte Location für aktive Gesundheitsprävention. In unserer neuen Ausrichtung verknüpfe ich meine Kompetenzen mit jenen von vielen anderen professionellen Fachleuten, zum Wohle aller, die etwas für sich, ihre Gesundheit und ihre Lebensqualität tun wollen.
- Kraft & Ausdauer schützen und unterstützen uns in allen Lebenslagen!



Weitere Informationen finden Sie auf diesem QR-Code



Mag. Michael Buratti

Systemischer Coach, Personal- & Organisationsentwickler, Mental & Hypno Coach, Psychosozialer Berater in Ausbildung unter Supervision

„Die Definition von Irrsinn ist immer das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten.“
(Albert Einstein)

- Oft fehlt nur ein Puzzleteil, das man nicht zuordnen kann oder nicht findet, um sich wieder wohl mit sich selbst zu fühlen oder wieder voll im Saft zu sein.
- Als systemischer Mental & Hypno Coach kann ich dir mit einer Vielzahl von Techniken für deine individuellen Themen zur Lösungsfindung zur Seite stehen. Was auch immer dich belastet, was auch immer du gerne verändern oder verbessern möchtest, ich freue mich auf dich und gehe gerne ein Stück deines Weges gemeinsam mit dir zu einem neuen Wohlbefinden, neuen Leistungsspitzen oder zu deinem neuen Ich.
- Meine Spezialgebiete sind Leistungsoptimierung, Stressmanagement, Persönlichkeitsentwicklung, Mental Training, Resilienzstärkung, systemisches Life- & Business Coaching



DIE GEDANKENWERKSTATT
BY MIKE BURATTI



Weitere Informationen finden Sie auf diesem QR-Code



Sabine Bichl

Dipl. Psychosoziale Beraterin, Supervisorin, Paar- & Sexualberatung & Survival- & Outdoor-Coach

- Menschen, Beziehungen, Gefühle und Emotionen stehen leider in unserem hektischen Alltag immer im Hintergrund. Es wird immer wichtiger, diese gut zu verstehen und die eigene Widerstandskraft zu stärken.
- Meine Überzeugung – Flight, Fight, Freeze – Wir haben alle verlernt, natürlich zu reagieren. Wir lassen uns allzu gerne von den äußeren Einflüssen in vielen nicht überlebenswichtigen Themen lenken und leiten.
- Wir beherrschen nicht die Probleme & Schwierigkeiten, sondern sie beherrschen uns. Diese natürlichen Kernkompetenzen kann jeder wieder aufbauen & mehr Authentizität erlangen.



Weitere Informationen finden Sie auf diesem QR-Code



Marek Kawecki

Yogalehrer, Fitnesstrainer, Reha-Lehrer, Crossfit-Trainer.

Ich habe vor 20 Jahre mit Yoga begonnen und, es war eine der besten Entscheidungen die ich je getroffen habe. Yoga hat mir viele positive Veränderungen gebracht und ich teile gerne meine Erfahrungen mit Ihnen.

1. Flexibilität:

- Eines der bemerkenswertesten Vorteile von Yoga ist, dass es die Flexibilität des Körpers erhöhen kann, unabhängig von Alter oder Gewicht.

2. Stärke:

- Die verschiedenen Positionen, die in Yoga geübt werden, helfen dabei, Schlüsselbereiche des Körpers wie Schultern, Bauch und Beine zu stärken.

3. Körperhaltung:

- Yoga ist effektiv, um die tiefen Bauchmuskeln zu stärken, was die Körperhaltung verbessert und gleichzeitig den Rücken vor Verspannungen schützt.

4. Herzkreislaufsystem:

- Yoga führt in der Regel zu einer besseren Durchblutung. Ein effizienterer Blutfluss transportiert Nährstoffe und Sauerstoff besser durch den Körper.

Wenn Sie weitere Fragen haben oder Unterstützung benötigen, stehe ich gerne zur Verfügung!



Dr. Ingrid Brown-Rollfinke

Molekularbiologin, Medizinprodukteberaterin, Energetikerin,
Hypnosetherapeutin

„Die Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“
(Arthur Schopenhauer)

- Ich helfe Menschen mit der Physikalischen Gefäßtherapie, körperlich (wieder) in bestmögliche Gesundheit und Vitalität zu kommen und dort zu bleiben.
- Egal, ob gerade eine Körperregion besondere Zuwendung braucht, chronische Erkrankungen vorliegen oder die Leistungsfähigkeit im Alltag, Beruf oder beim Sport gesteigert werden möchte, die Physikalische Gefäßtherapie BEMER unterstützt als zertifiziertes Medizinprodukt dort, wo Gesundheit entsteht: bei der bestmöglichen Versorgung und Entsorgung aller Zellen, Gewebe und Organe.
- Die Anwendung ist einfach und auch daheim durchführbar: 8 Minuten im Liegen oder Sitzen auf einer Matte plus Zusatzanwendungen bei Bedarf.



Weitere Informationen finden Sie auf diesem QR-Code



Claudia Austerer

Dipl. Ernährungsberaterin nach TCM und Psychosoziale Beraterin in Ausbildung unter Supervision

- Mein größtes Anliegen ist es, den Menschen dabei zu helfen, sich rundum wohl in ihrem Körper zu fühlen und dadurch das Leben in vollen Zügen genießen zu können.
- In nur wenigen Terminen, in welchen ich die individuell abgestimmte Ernährung alltagstauglich, stressfrei und ohne strenge Verbote vermittele, lernst du diese genussvoll und nachhaltig umzusetzen. Du lernst die Signale deines Körpers zu verstehen und zu deuten.
- In meiner Arbeit verbinde ich das Wissen der TCM-Ernährung, den Stoffwechseltypen, Tools aus der Kinesiologie, dem Mentaltraining und der psychologischen Beratung, um Gewichtsprobleme, Verdauungsbeschwerden, Müdigkeit und andere Beschwerden auszugleichen.
- Meine Schwerpunkte sind Gewichtsregulation, Verdauungsbeschwerden, Erschöpfung, Frauengesundheit u.v.m.



Weitere Informationen finden Sie auf diesem QR-Code



Stefan Schwab

Physiotherapie & Osteopathie
PHYSIOTHERAPEUT vom 1. SV Wiener Neudorf (Fußball) Betreuung verletzter Spieler -
Wettkampfbetreuung - Training, Aufwärmen und Regeneration - Individualtraining

- Mein Interesse für Gesundheit ist durch den Sport entstanden, in meinem Physiotherapiestudium gereift und soll durch die Osteopathie möglichst universell wachsen. Mittlerweile unterstütze ich leidenschaftlich Menschen in allen Altersstufen freudig und schmerzfrei durchs Leben zu gehen. Jeder Mensch wird bei mir individuell betreut und die Therapie selbstverständlich den Bedürfnissen angepasst. Die dabei verwendeten Techniken sind vielfältig und reichen von der klassischen Massage über die Physiotherapie bzw. Osteopathie bis zur Trainingstherapie. Nach dem Motto: „Das Ganze sehen, das Ganze behandeln!“ (Dr. Andrew Taylor Still), versuche ich die Gesundheit, die in uns steckt, gemeinsam wiederzufinden. Ich freue mich, DICH kennenzulernen!
- •Verspannungssymptomatik Rücken-/ Nackenmuskeln •Physiotherapie (Trainingstherapie, osteopathische Techniken, Kinesio-Taping, Faszientechniken, Korrekturtechniken uvm.) •Osteopathie (Viszerale Therapie, Cranio-Sakrale Therapie, manuelle Techniken) •Komplexe Entstaunungstherapie •Lymphdrainage •Heilmassage



Mag. Elisabeth Lick

Therapeutin & Master in klinischer Psycho-Neuro-Immunologie,
Sportwissenschaftlerin, zert. HRV-Professional, Nährstoffspezialistin,
Spezialistin für Darm & Hormone

- Als Therapeutin und Master in klinischer Psycho-Neuro-(Endokrino-Sozio-Metabolo-)Immunologie – kurz kPNI genannt – zeige ich dir, warum dein Körper das eine oder andere Symptom aufzeigt und wie es dazu gekommen ist. Dies ist wichtig, um herauszufinden, mit welchen Interventionen du deine Beschwerden gezielt verbessern oder loswerden kannst. Ziel meiner Arbeit ist damit eine langfristige Verbesserung weg von der Symptombehandlung hin zur Ursachenfindung.
- Die kPNI ist eine medizinische Wissenschaft, die mir Einblicke in zahlreiche medizinische Fachbereiche ermöglicht und somit genaue Zusammenhänge innerhalb deines Körpers aufzeigt. So können z. B. spezielle – oft auch kleinste – Lifestyle-Interventionen in einem Bereich, viele andere Wirkmechanismen in deinem Körper positiv mitbeeinflussen.
- Anhand meiner Erklärungen mithilfe von Zeichnungen, um dir die Abläufe in deinem Körper zu verdeutlichen und somit deine Therapietreue zu unterstützen, bekommst du die Kontrolle über DEINE Gesundheit wieder zurück.
- Wenn du bereit bist, deine Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen, erhältst du bei mir eine individuelle 5* Gesundheitsberatung – in deinem Tempo – Schritt für Schritt.



Weitere Informationen finden Sie auf diesem QR-Code