

# KUNST DER BALANCE

BÜHNEN-  
PROGRAMM  
2025\*

10:20 –  
10:35 UHR

WOMAN BALANCE CHEFREDAKTEURIN & ORF-MODERATORIN

**KRISTIN PELZL-SCHERUGA & EVA PÖLZL**

Eröffnung & Begrüßung

---

TALK

10:45 –  
11:15 UHR

HEALTHY AGING

**PRIM. DR. KARIN STENGG & DR. CHRISTIAN MATTHAI**

Stress, Hormone & Vitalstoffe

---

TALK

11:20 –  
11:55 UHR

JUNGE HAUT

**DR. MARKUS DAWID & OLIVER KOBAN**

Beauty-Tipps aus Japan

---

TALK

12:00 –  
12:25 UHR

NEUES AUS DER SCHLAFMEDIZIN

**DR. BRUNO PRAMSOHLER**

Die Bedeutung von Schlaf für ein langes, gesundes Leben

---

TALK

12:30 –  
12:55 UHR

LANGLEBIGKEIT

**DR. SLAVEN STEKOVIC**

Autophagie & holistische Ansätze

---

TALK

13:00 –  
13:45 UHR

STARGAST

**BARBARA BECKER**

Wie Frauen lebenslang in Bestform bleiben

---

13:45 –  
14:30 UHR

**PAUSE**

---

TALK

14:30 –  
15:00 UHR

IN BEWEGUNG BLEIBEN

**JULIA MAYER**

Laufen als Lebenselixier

---

VIDEO-  
BOT-  
SCHAFT

15:05 –  
15:10 UHR

GLÜCKLICH BIS INS HOHE ALTER

**URSULA LYON**

Mit buddhistischer Weisheit

---

TALK

15:15 –  
15:45 UHR

BESSER LEBEN

**ELISABETH NASCHBERGER-MAURACHER  
& DR. IND GAURAV SHARMA**

Ayurveda im Alltag

---

KEYNOTE

15:50 –  
16:20 UHR

LIFESTYLE ODER GENE?

**DOZ. DR. STEFAN WÖHRER**

Was bestimmt unsere Gesundheit

---

TALK

16:25 –  
16:55 UHR

MEDITATION & MINDSET

**DR. WOLF-DIETER NAGL**

Jung und gelassen bleiben mit Meditation

---

KEYNOTE

17:00 –  
17:30 UHR

MEHR ENERGIE & LEISTUNGSFÄHIGKEIT

**JOHANNES WEISS**

Mit Biohacking zu mehr Vitalität

\*Programmänderungen vorbehalten