

# Fit & Gesund

**UNIQA präsentiert Österreichs führende Yoga-Trainerin.** Die Balance zwischen Körper, Geist und Seele zu halten, ist für uns Menschen, die wir in einer Leistungsgesellschaft leben, besonders wichtig. Dieses Gleichgewicht



**RUDOLF  
STRELE**

UNIQA-Marketingleiter  
Vorarlberg

*„Wir sind stolz, Yoga-Expertin Edith Bierbaumer gewonnen zu haben, die zusammen mit unseren VitalCoaches am Messestand Initiativen zur Verbesserung der Lebensqualität präsentiert.“*

herzustellen, ist ein entscheidender Faktor für lange Gesundheit. Am Samstag und Sonntag, 11. und 12. 9., ist die UNIQA-Vitalclub-Fitnessexpertin Mag.Edith Bierbaumer jeweils um 10, 12, 14 und 16 Uhr Bühnengast in der „Life“-Halle 8. Sie gilt als führende Yoga-Expertin Österreichs und zeigt den Messebesuchern unter dem Titel „Yoga für Beruf und Alltag“, wie einfache Atem-, Augen- und Nackenübungen die körperliche und geistige Gesundheit fördern können.

ANZEIGE





Die UNIQA VitalCoaches um Mag. Edith Bierbaumer (links) gaben den Messebesuchern nützliche Tipps zur Erhaltung der Gesundheit.

# UNIQA präsentierte Yoga-Expertin auf der Herbstmesse

Sportwissenschaftlerin und UNIQA VitalCoach Mag. Edith Bierbaumer begeisterte mit ihren Präsentationen zu den Themen Gesundheit, Bewegung und bewusstem Lebensstil die Besucher.

**Wer möchte nicht seine persönliche Lebensqualität durch bessere Leistungsfähigkeit, einen schön geformten Körper und mentale Stärke verbessern? Mit einem österreichweiten Netz von rund 100 Personal-VitalCoaches hilft die UNIQA ihren Kunden, dieses Ziel zu erreichen.**



EDITH BIERBAUMER  
UNIQA-VitalCoach

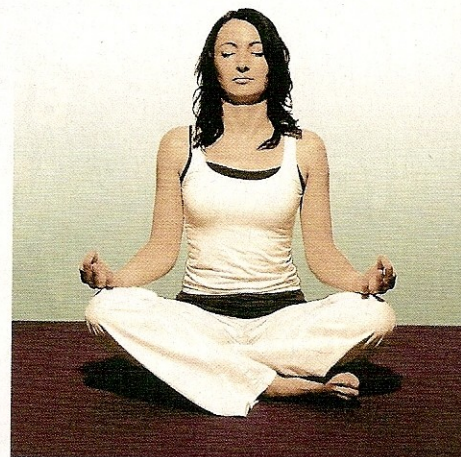
*„Ihr UNIQA-VitalCoach unterstützt, begleitet und motiviert Sie. Er achtet darauf, dass Sie Ihr Ziel gut und gesund erreichen.“*

persönlichen Wohlbefinden professionell begleiten! Der UNIQA VitalCoach analysiert mit Ihnen gemeinsam, was für Sie das Beste ist, um Gesundheit und Wohlbefinden zu

erhalten bzw. zu verbessern. Aufgrund dieser Analyse wird für Sie ein persönliches Wohlfühlprogramm erarbeitet. Ihr VitalCoach begleitet und betreut die Umsetzung der geplanten Aktivitäten. So bietet die UNIQA ihren Mitgliedern die individuelle Möglichkeit, die Gesundheit bis ins hohe Alter zu erhalten. ANZEIGE

### INFO

Landesdirektion Bregenz,  
Rheinstraße 18, Telefon 05574  
406 oder [info@uniqa.at](mailto:info@uniqa.at)



Oftmals weiß man in der Theorie, wie es geht. Nur die Umsetzung fällt schwer. Lassen Sie sich auf dem Weg zu Ihrem

## Coach statt Couch!

Die Versicherung einer neuen Generation



100 UNIQA VitalCoaches  
österreichweit – die beste  
Unfall- und Krankheitsvorsorge!

[www.uniqa.at](http://www.uniqa.at), [www.meduniqa.at](http://www.meduniqa.at)

