



STEIERMARKHOF®  
bilden. tagen. nächtigen.

# STEIERMARKHOF

Ekkehard-Hauer-Straße 33  
A-8052 Graz  
T: +43/(0)316/8050 DW 7111  
F: +43/(0)316/8050 DW 7151  
office@steiermarkhof.at  
www.steiermarkhof.at

 [www.facebook.com/steiermarkhof](https://www.facebook.com/steiermarkhof)

 [www.instagram.com/steiermarkhof](https://www.instagram.com/steiermarkhof)



Auszeichnung  
der Stadt  
Graz



Auszeichnung  
des Landes  
Steiermark



MIT REZEPTEN  
UND TIPPS  
FÜR NOCH  
MEHR GLOW

QUELLE: OBE





Ein bezauberndes Lächeln, ein rosiger Teint und Schönheit, die von Innen kommt: Die Ärztin und ORF-Gesundheitsexpertin Christine Reiler verrät uns in ihrem neuen Buch die besten Rezepte, die Körper und Geist zum Strahlen bringen. Altbewährte Hausmittel, selbst gemachte Naturkosmetik und Genussrezepte, die nicht nur Haut und Haare, sondern auch Auge und Gaumen verwöhnen, schenken uns den inneren „Glow“, der bis nach außen scheint. Dazu gibt es jede Menge unkomplizierte Tipps für mehr Bewegung – von Christines Lieblings-Yogaübungen bis zum Garten-Workout. Selbstfürsorge, Detox und Entspannung leicht gemacht!

#### Über die Autorin

Dr.<sup>in</sup> med. Christine Reiler ist die Gesundheitsexpertin des ORF und bekannt als Moderatorin diverser Medizinsendungen wie „Bewusst gesund“ und „G’sund in Österreich“. Um sich innen wie außen rundum wohl, schön und gesund zu fühlen, setzt die ehemalige Miss Austria auf ihr fundiertes medizinisches und phytotherapeutisches Wissen. Ihre Leidenschaft für das Schreiben lebt Christine Reiler seit einigen Jahren als Journalistin aus. Sie verfasst Gesundheitskolumnen für verschiedene Printmedien und Blogs. Die Allrounderin hegt eine große Liebe zur Natur, tankt gerne Kraft auf ihrem Bauernhof und freut sich, wenn’s im Garten blüht und sprießt. Und so widmet sie sich gerade auch der Pflanzenheilkunde mit besonderem Engagement: Die junge Ärztin schätzt die Schulmedizin, weiß aber auch, was traditionelle Hausmittel sowie die Phytotherapie bewirken können. Die Mutter von zwei Kindern setzt regelmäßig und mit Erfolg auf Ringelblumensalbe, Löwenzahnöl und Co.



Fotos: © Sarah Katharina Hochmayer

Einladung zum Bildungsauftritt mit der Buchpräsentation

# INNERES STRAHLEN & NATÜRLICHE SCHÖNHEIT

## MEINE BESTEN HAUSMITTEL

VON DR.<sup>IN</sup> MED. CHRISTINE REILER

MITTWOCH, 20. SEPTEMBER 2023  
 BEGINN: 19:00 UHR  
 SAALEINLASS: AB 18:30 UHR  
 ORT: STEIERMARKHOF  
 EKKEHARD-HAUER-STRASSE 33, 8052 GRAZ

INTERVIEW:  
**JOHANN BAUMGARTNER**  
 [Kultur- und Bildungsreferent Steiermarkhof]

**CHRISTINE REILER**  
 [Ärztin, Fernsehmoderatorin, Buchautorin]

Im Anschluss laden wir zu einem gesunden Buffet mit regionalen und saisonalen Häppchen.

**Teilnahme nur mit Voranmeldung möglich.**  
[www.steiermarkhof.at/kurse/veranstaltungen](http://www.steiermarkhof.at/kurse/veranstaltungen)



Büchertisch:  
**BUCHHANDLUNG PLAUTZ**



Wir empfehlen eine klimafreundliche Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Buslinie 33 (Haltestelle „Steiermarkhof“), Buslinie 31, 62, 65, 66 (Haltestelle „Peter-Rosegger-Straße“). Überdachte Fahrradabstellplätze, E-Tankstelle und Gästeparkplätze (kostenpflichtig) stehen zur Verfügung. Mit der Teilnahme an der Veranstaltung stimmen Sie der Anfertigung von Fotos, Ton- und Filmaufnahmen sowie deren Veröffentlichung zu.