

# Workshops

## ALEXANDRINENZIMMER

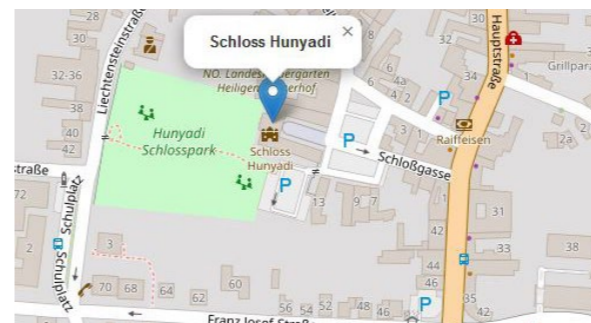
- 09.30 **Gedächtnistraining**  
Übungen, die das Gehirn aktivieren  
und das Gedächtnis verbessern  
Ruth Pedrazzoli, zertifizierte  
Gedächtnistrainerin
- 10.30 **Feelgood-Management**  
Selbstfürsorge für Büro und Homeoffice  
Blitzentspannungen für Nacken und Augen  
Mag.<sup>a</sup> Brigitte Zadrobilek MBA,  
Businesstrainerin & Stresscoach
- 11.30 **Stärken stärken stärkt - Förderung von  
Resilienz und Gelassenheit**  
Mag.<sup>a</sup> Brigitte Zadrobilek MBA,  
Businesstrainerin & Stresscoach
- 13.00 **Glück ist keine Glückssache - Was macht  
Menschen am meisten glücklich?**  
Erleben Sie kleine Momente der Freude  
anhand von Beispielen  
Mag.<sup>a</sup> phil. Sabine Schuster,  
Achtsamkeitstrainerin
- 14.00 **Umgang mit Belastungen im Alltag**  
Mentale Bewältigungsstrategien für die  
alltäglichen Belastungen  
Mag.<sup>a</sup> Bettina Kapfer MSc., Psychologin
- 15.00 **Rückenbeschwerden**  
im Zusammenhang mit der Psyche und  
Strategien für einen starken Rücken  
Mag.<sup>a</sup> Katharina Neuwirth-Weber,  
Klinische und Gesundheitspsychologin

## KOLOMANZIMMER

- 09.30 **„Momente für mich“ im Alltag einbauen:**  
Mini-Entspannungsübungen kennen-  
lernen  
Mag.<sup>a</sup> Iris Lackner, Klinische und  
Gesundheitspsychologin der ÖGK
- 10.30 **ATMEN! Bewusster atmen für eine  
kraftvolle Gesundheit**  
Ingrid Feuereis, Akademische  
Atempädagogin (FH)
- 11.30 **Stärke dich, bevor du etwas Neues  
beginnst!**  
Kreativität kann dabei helfen, innere  
Ressourcen aufzufüllen  
Österr. Berufsverband für Kunsttherapie  
(ÖBKT)
- 13.00 **„Wieder die Zügel in die eigenen Hände  
nehmen“**  
Wie man seine Gefühle unter Kontrolle  
und Überforderung in den Griff bekommt  
Mag.<sup>a</sup> Iris Lackner, Klinische und  
Gesundheitspsychologin der ÖGK
- 14.00 **ATMEN! Bewusster atmen für eine  
kraftvolle Gesundheit**  
Ingrid Feuereis, Akademische  
Atempädagogin (FH)
- 15.00 **„Momente für mich“ im Alltag einbauen:**  
Mini-Entspannungsübungen kennen-  
lernen  
Mag.<sup>a</sup> Iris Lackner, Klinische und  
Gesundheitspsychologin der ÖGK

# So finden Sie zu uns

Schloss Hunyadi  
Schloßgasse 6, 2344 Maria Enzersdorf



Informationen unter [www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben](http://www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben) oder Tel.-Nr. +43 5 0766-126214

**Eintritt frei!**

### Mit freundlicher Unterstützung von



Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:  
Österreichische Gesundheitskasse  
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien  
[www.gesundheitskasse.at/impressum](http://www.gesundheitskasse.at/impressum)

Hersteller: Österreichische Gesundheitskasse,  
Hausdruckerei Landesstelle Wien  
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

## Infotag zur Mentalen Gesundheit

14. Oktober 2023, 09.00 – 16.30 Uhr

Schloss Hunyadi  
Schloßgasse 6, 2344 Maria Enzersdorf



# Balance für Körper, Geist und Seele

Sind Körper, Geist und Seele bei Ihnen im Gleichgewicht? Sei es in der Arbeit oder im privaten Umfeld: Körperliche und psychische Fitness ist wichtig, um alltägliche und besonders herausfordernde Situationen zu bewältigen.

Eine dauerhafte Überlastung, etwa in Form von Stress, kann zu einem Ungleichgewicht dieser drei Bereiche führen. Mentale Krisen, verbunden mit körperlichen Erkrankungen, sind oft erste Anzeichen einer Dysbalance. Daher ist es wichtig, körperliche und psychische Warnsignale möglichst früh zu erkennen und zu wissen, wo man Hilfe, Tipps und Unterstützung bekommt.

Die Österreichische Gesundheitskasse möchte mit dem Infotag die psychische Gesundheit in den Mittelpunkt rücken und Ihnen helfen, Ihren persönlichen Weg zur ganzheitlichen Entspannung und Balance Ihres Körpers zu finden.



## Information & Beratung

### RIEFELSAAL

- **Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK)**  
Infos und Beratung
- **Beratung und Demenz-Parcours**  
Demenzservice NÖ
- **Beratung zum Rauchstopp**  
Rauchfrei Telefon/ÖGK
- **Community Nursing, Infos zu Gesundheitsveranstaltungen in den Gemeinden**  
Gemeinden Maria Enzersdorf und Brunn/Geb.
- **Ernährungsberatung und -tipps für heimisches Brainfood**  
Kristina Povolny, BBSc, Diätologin und Ernährungswissenschaftlerin
- **Kunsttherapie als Kreativtherapie**  
Österr. Berufsverband für Kunsttherapie (ÖBKT)
- **„Momente für mich“ - Beratung zur mentalen Gesundheit**  
Mag.<sup>a</sup> Iris Lackner, Klinische und Gesundheitspsychologin der ÖGK
- **Psychologische Beratung**  
Förderung der mentalen Gesundheit und Reduzierung psychischer Belastungen;  
Psychologische Erholungsmessung;  
Dr. Schmid & Dr. Schmid;  
Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen NÖ
- **Psychotherapeutische Beratung**  
Einblick in die Methoden der Psychotherapie, Schulung der Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit  
NÖ Landesverband für Psychotherapie - NÖLP
- **Unterstützung und Betreuung bei schwierigen Situationen in der Arbeitswelt**  
fit2work
- **Wahrnehmungs- und Bewegungsschulung**  
Achtsam Zentrum



## Vorträge

### GRILLPARZERSAAL

- 09.30 **Stark - Stabil - Gelassen: Mentale Gesundheit und positives Mindset für eine gute Stresskompetenz nützen**  
Mag.<sup>a</sup> Brigitte Zadrobilek MBA,  
Businesstrainerin & Stresscoach
- 10.30 **Patchworkfamilie  
Wie kann das gut gelingen?  
Entwicklungen, Stolpersteine,  
Bedürfnisse und Tipps**  
Mag.<sup>a</sup> pth. Sabine Prim, BA, pth,  
Psychotherapeutin
- 11.30 **Schlafen wie ein Murmeltier  
Wieviel Schlaf brauchen wir?  
Wie ist das mit dem Mittagsschlaf?  
Welchen Einfluss haben Handy & Co?**  
Mag.<sup>a</sup> Marion Kronberger, Klinische und  
Gesundheitspsychologin
- 13.00 **Geistige Leistungsfähigkeit steigern –  
wichtig ist die richtige Ernährung**  
Kristina Povolny, BBSc, Diätologin und  
Ernährungswissenschaftlerin
- 14.00 **Persönliche Kraftquellen erkennen und  
Energiereserven nutzen**  
Mag. Boris Zalokar, Klinischer und  
Gesundheitspsychologe
- 15.00 **Demenz: Erkennen - Verstehen - Handeln**  
DGKP Veronika Antonino,  
Demenzexpertin

Buffetbetrieb durch  
**DELUKE.COFFEE**

### MARIA THERESIEN SAAL

- 09.30 **Erziehung? Beziehung?  
Abenteuer Familie – den Weg gemeinsam meistern, mit eigenen Entwicklungsmustern auseinandersetzen**  
Mag.<sup>a</sup> phil. Elisabeth Poindl,  
Klinische und Gesundheitspsychologin
- 10.30 **Wie wirke ich auf andere? Bin ich der im „Außen“, der ich auch im „Innen“ bin?  
Gesellschaftlich müssen wir funktionieren.  
Wie komme ich weg von „immer schneller, immer besser, immer perfekter“?**  
Mag.<sup>a</sup> phil. Elisabeth Poindl, Klinische  
und Gesundheitspsychologin
- 11.30 **Immer online, oder was?  
Achtsamkeit als gesunde Haltung zur  
Entschleunigung im Alltag**  
Mag.<sup>a</sup> phil. Sabine Schuster,  
Achtsamkeitstrainerin
- 13.00 **Angsthäschen oder Superheldin/Superheld  
Ursachen und Umgang mit Angst anhand  
von Beispielen**  
Mag.<sup>a</sup> Doris Zöser, Psychotherapeutin  
und Pädagogin
- 14.00 **Aufspringen - dranbleiben!  
Mentale Strategien zum Erreichen der  
Ziele und wie ich sie halten kann**  
Mag.<sup>a</sup> Dorothea Beer, Klinische und  
Gesundheitspsychologin
- 15.00 **Raus aus dem Stress im Familienalltag  
Warum die Anforderungen und Belastungen  
an Familien, aber auch die eigenen  
Ansprüche von Eltern stark gestiegen sind**  
Mag.<sup>a</sup> Susanne Hafner, Klinische  
und Gesundheitspsychologin