

## Aktivitäten, Beratung, Information

- **Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK)**  
Infos und Beratung
- **Beratung, Coaching und Therapie für Menschen in Lebenskrisen**  
Praxisgemeinschaft VITALIS
- **Beratung zum Rauchstopp**  
Rauchfrei Telefon/ÖGK
- **Betroffene für Betroffene**  
Selbsthilfegruppe für seelische Gesundheit „WOLKENLOS“
- **Demenz-Parcours und Beratung**  
Demenzservice NÖ
- **Die fünf Säulen für ein gesundes Leben**  
Kneipp Aktiv-Club Horn
- **Fitlevel - Stresswertmessung des Herzens**  
Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB)
- **Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit**  
HSSG Landesverband NÖ

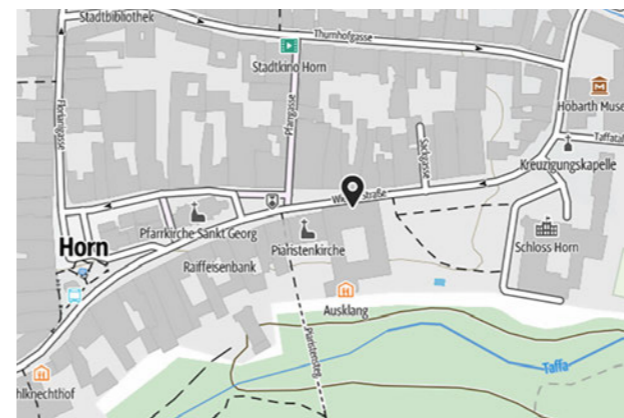
- **MFT Challenge Disc**  
**Koordinations- und Schnelligkeitstest**  
Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen (SVS)
- **Mitmach-Stationen zu den Themen mentale Gesundheit, Ernährung und Bewegung**  
Tut gut! Gesundheitsvorsorge GmbH
- **„Momente für mich“ – Beratung zur mentalen Gesundheit**  
Mag.<sup>a</sup> Iris Lackner, Klinische und Gesundheitspsychologin der ÖGK
- **Psychologische Beratung**  
Psychophysiologische Erholungsmessung, Beratung zu psychischen Störungen und psychosomatischen Beschwerden  
Dr. Schmid & Dr. Schmid, Praxis für Psychologie und Medizin  
Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen (BÖP NÖ)
- **Resilienztraining**  
**Natur- und Sinneserfahrung für inneres Gleichgewicht**  
Mag.<sup>a</sup> Birgit Sophia Wieser, Diplomierte Neuromentaltrainerin®
- **Shiatsu zum Kennenlernen (bis 13.00 Uhr)**  
Verena Altermann, Dipl. Hara-Shiatsu & aceki-Baby Shiatsu®-Praktikerin
- **STUPSI – digital, gesund altern**  
Projekt zur Förderung der Gesundheitskompetenz älterer Menschen  
Waldviertler Kernland



Restaurant Ausklang

## So finden Sie zu uns

Kunsthaus Horn, Wiener Straße 2, 3580 Horn



Mit freundlicher Unterstützung von

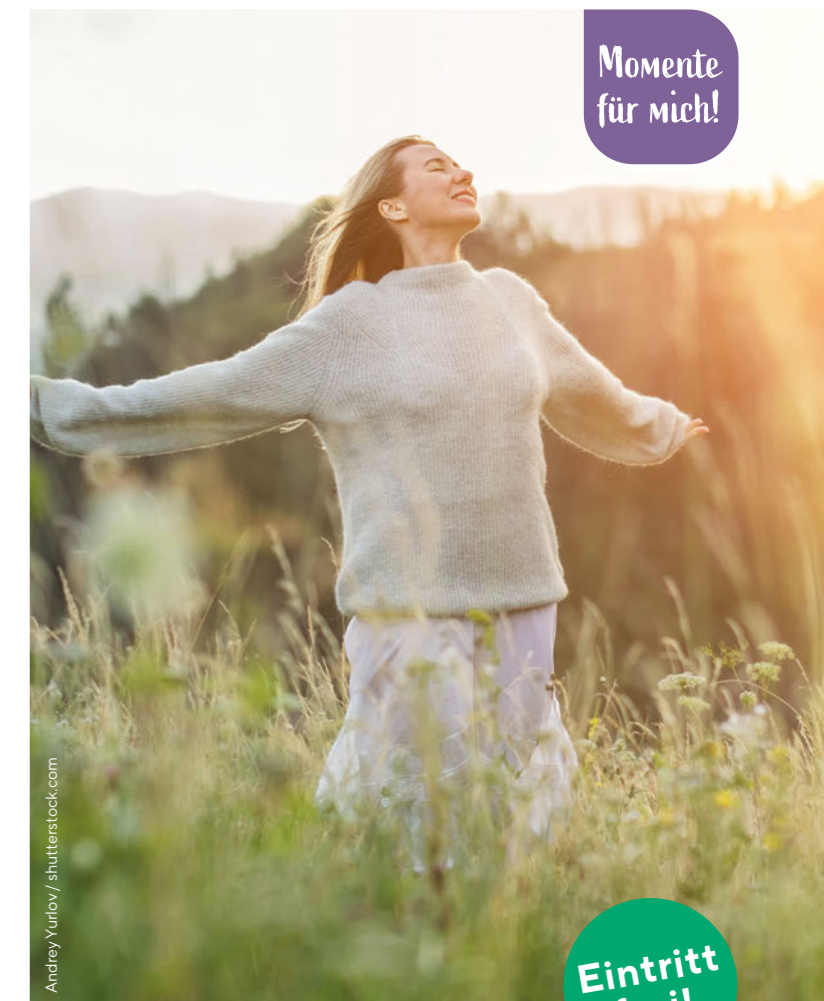


Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:  
Österreichische Gesundheitskasse, Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien  
www.gesundheitskasse.at/impressum

Hersteller: ÖGK Hausdruckerei Wien  
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

## Infotag zur mentalen Gesundheit

19. Oktober 2024, 09.00 – 16.30 Uhr  
Kunsthaus Horn, Wiener Straße 2, 3580 Horn



Eintritt  
frei!

# 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 Mentalen Gesundheitstag die psychische Gesundheit in den Mittelpunkt rücken und Ihnen helfen, Ihren persönlichen Weg zur ganzheitlichen Entspannung und Balance Ihres Körpers zu finden.



[www.gesundheitskasse.at/  
mentalgesund](http://www.gesundheitskasse.at/mentalgesund)

## Vorträge

**Piaristensaal** (1. Stock)

- 
- 09.30 **„Momente für mich“  
Die Macht der Gedanken – Chancen auf  
einen Perspektivenwechsel**  
Mag.<sup>a</sup> Iris Lackner, Klinische- und  
Gesundheitspsychologin der ÖGK
- 
- 10.30 **Stark – Stabil – Gelassen  
Mentale Gesundheit und positives Mindset  
für eine gute Stresskompetenz nützen**  
Mag.<sup>a</sup> Brigitte Zadrobilek MBA,  
Businesstrainerin & Stresscoach
- 
- 11.30 **Feelgood-Management  
Selbstfürsorge für Büro und Homeoffice  
Blitzentspannungen für Nacken und Augen**  
Mag.<sup>a</sup> Brigitte Zadrobilek MBA,  
Businesstrainerin & Stresscoach
- 
- 13.00 **Mehr real statt digital  
Achtsamkeit als gesunde Haltung zur  
Entschleunigung im Alltag  
Einfluss digitaler Medien als Stressauslöser  
erkennen lernen**  
Mag.<sup>a</sup> phil. Sabine Schuster,  
Achtsamkeitstrainerin
- 
- 14.00 **Schlafen wie ein Murmeltier  
Wie viel Schlaf brauchen wir?  
Welchen Einfluss haben Handy & Co?**  
Mag.<sup>a</sup> Lucia Vrana-Sieberer, Klinische- und  
Gesundheitspsychologin
- 
- 15.00 **Demenz: Erkennen – Verstehen – Handeln  
Informationen über Ursachen, Anzeichen  
und Unterstützungsmöglichkeit**  
Claudia Rathmanner, Dipl. Gesundheits-  
und Krankenpflegerin, Demenzexpertin
- 

## Vorträge und Workshops

**Taffasaal** (2. Stock)

**V** Vortrag **W** Workshop

- 
- W** 09.30 **Yoga für mentale Stärke  
und innere Ruhe**  
Christina Hausgnost, Yogalehrerin
- 
- V** 10.30 **Gesunde Selbstfürsorge  
Wie sich gesunde Selbstfürsorge  
auf die mentale Gesundheit und unser  
gesamtes Leben auswirkt**  
Monika Gundinger, Psychoonkologin
- 
- W** 11.30 **Yoga für Stressabbau und  
emotionales Gleichgewicht**  
Heidi Gruber, Yogalehrerin
- 
- W** 13.00 **Musiktherapie „Schenk Dir Gehör“  
Anregungen zur Selbstentfaltung**  
Elisabeth Bock, Musik- und  
Psychotherapeutin
- 
- V** 14.00 **Selbstwert & Körperbild stärken  
Welche Auswirkungen hat ein stabiler  
Selbstwert und warum ist er so wichtig  
für unsere mentale Gesundheit?**  
Mag.<sup>a</sup> Marlene Kienbacher, Klinische-  
und Gesundheitspsychologin
- 
- V** 15.00 **Burnout-Prävention und  
Stressmanagement  
Ursachen von Burnout kennenlernen**  
Mag.<sup>a</sup> Caroline Witt, Psychologin
- 

## Workshops

**Tonkeller**

- 
- 09.30 **Shiatsu, Meridian-Dehnungs- und  
Aktivierungsübungen**  
Verena Altermann, Dipl. Hara-Shiatsu-  
Praktikerin
- 
- 10.30 **Geistig fit – ein Hit  
Übungen, die das Gehirn aktivieren und  
das Gedächtnis verbessern**  
Dr.<sup>in</sup> Petra M. Binder, zert.  
Gedächtnistrainerin
- 
- 11.30 **Das Geheimnis des Glücks  
Was macht Menschen besonders  
glücklich? Welche Hormone spielen  
beim Glück eine Rolle?**  
Mag.<sup>a</sup> phil. Sabine Schuster,  
Achtsamkeitstrainerin
- 
- 13.00 **Stärke deine Resilienz:  
Natur- und Sinneserfahrung für inneres  
Gleichgewicht**  
Mag.<sup>a</sup> Birgit Sophia Wieser, Dipl.  
Neuromentaltrainerin®
- 
- 14.00 **Das Glück liegt in der Luft  
Bewusst atmen – einfach singen –  
besser leben**  
DSA Eveline Skarek, Kunsttherapeutin,  
Gesangspädagogin
- 
- 15.00 **„Momente für mich“ entdecken  
10 Tipps & Übungen für den Alltag**  
Mag.<sup>a</sup> Iris Lackner, Klinische- und  
Gesundheitspsychologin der ÖGK
-