

Balance für Körper, Geist und Seele

Mentale Krisen, verbunden mit körperlichen Erkrankungen, sind oft erste Anzeichen einer Dysbalance. Daher ist es wichtig, Warnsignale möglichst früh zu erkennen.

Die Österreichische Gesundheitskasse möchte mit diesem Infotag die psychische Gesundheit in den Mittelpunkt rücken. Finden Sie Ihren persönlichen Weg zu Entspannung und Balance Ihres Körpers.

Information, Beratung und Aktivstationen

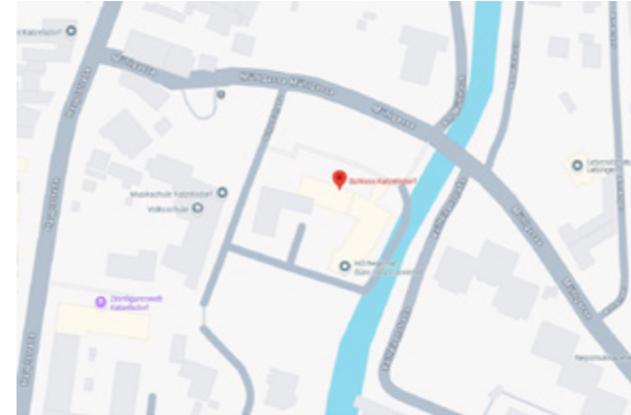
Festsaal

- **Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK)**
Infos und Beratung
- **Beratung bei Ängsten, Depressionen und schwierigen Veränderungen im Leben**
Institut für Frauen, Eltern, Mädchen (FEM Süd)
- **Beratung zu Adipositas und psychischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen**
Kinder- und Jugendreha kokon Bad Erlach
- **Beratung zur Nikotinfreiheit, weg von Snus, Vape und Co**
Rauchfrei Telefon/ÖGK
- **Demenzparcours und Beratung**
Demenzservice NÖ
- **Entspannungstipps und Beratung zur mentalen Gesundheit – Momente für mich**
Mag.^a Iris Lackner, Klinische- und Gesundheitspsychologin ÖGK

- **Fit-Level- & Stresswertmessung des Herzens**
Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB)
- **Gedächtnistraining**
Ing.ⁱⁿ Andrea Pruckner-Dresel, Gedächtnistrainerin
- **Genuss mit allen Sinnen**
Mag.^a Nicole Seiler, Ernährungswissenschaftlerin
- **Information und Beratung bei psychischen Krankheitsbildern**
Erste Hilfe für die Seele, pro mente Austria
- **Information zu Entspannung, Gesundheit und Genuss**
VIVEA Hotel Bad Traunstein
- **Kreativität fördert mentale Gesundheit**
Österr. Berufsverband für Kunsttherapie (ÖBKT)
- **Mentale Stärke durch Atemkraft**
Mag.^a Sara Lydia Husar, Akademische Atempädagogin
- **MFT Challenge Disc - Koordinationstest**
Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen (SVS)
- **Mit Hilfe von Musik die Gefühlswelt besser verstehen**
Beatrix Waltner BEd, BSc, MSc, Musiktherapeutin
- **Mitmach-Station zu den Themen mentale Gesundheit, Ernährung und Bewegung**
Tut gut! Gesundheitsvorsorge GmbH
- **Psychologische Beratung zur mentalen Gesundheit**
Psychophysiologische Erholungsmessung
Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen (BÖP NÖ)
- **Psychoziale Beratung, Gewaltprävention, Beratung für den Arbeitsmarkt**
Männerberatung Süd (MÄBS)
- **Psychotherapeutische Beratung**
Schulung der Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit
NÖ Landesverband für Psychotherapie (NÖLP)

So finden Sie zu uns

Schloss Katzelsdorf, Schlosstraße 1, 2801 Katzelsdorf



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

18. Oktober 2025, 09.00 bis 16.30 Uhr
Schloss Katzelsdorf, Schlosstraße 1, 2801 Katzelsdorf



**Eintritt
frei!**



Workshops

Chazelin G'wölb

(bei Schönwetter zum Teil outdoor)

- 09.30 **Die Superkraft der Körperhaltung - Wechselwirkung von Körperhaltung und innerer Stimmung verstehen**
Julia Eibensteiner und Cecile Ganz-Studer, Physiotherapeutinnen
- 10.30 **Was klingt denn da - Auf den Spuren der Musiktherapie**
Beatrix Waltner BEd, BSc, MSc, Musiktherapeutin
- 11.30 **Auszeit für mich - Mit Achtsamkeit fokussierter durch's Leben!**
Mag.^a phil. Sabine Schuster, Achtsamkeitstrainerin
- 13.00 **Das kleine Glück im Alltag! Glücksmomente mit allen Sinnen erleben**
Mag.^a phil. Sabine Schuster, Achtsamkeitstrainerin
- 14.00 **Loslassen & Auftanken - Yoga für mehr Gelassenheit**
Birgit Waltner, zertifizierte Yogalehrerin
- 15.00 **Momente für mich - Entspannung für zwischendurch**
Mag.^a Iris Lackner, Klinische- und Gesundheitspsychologin der ÖGK



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

Workshops

Angouleme

- 09.30 **Gedächtnis stärken - Mit Spaß geistig fit bleiben**
Ing.ⁱⁿ Andrea Pruckner-Dresel, Gedächtnistrainerin
- 10.30 **Mentale Stärke durch Atemkraft - Erkenntnisse und Übungen für alle Lebenslagen**
Mag.^a Sara Lydia Husar, Akademische Atempädagogin
- 11.30 **Genuss mit allen Sinnen - Körper & Geist stärken**
Mag.^a Nicole Seiler, Ernährungswissenschaftlerin
- 13.00 **Gedächtnis stärken - Mit Spaß geistig fit bleiben**
Ing.ⁱⁿ Andrea Pruckner-Dresel, Gedächtnistrainerin
- 14.00 **Mentale Stärke durch Atemkraft - Erkenntnisse und Übungen für alle Lebenslagen**
Mag.^a Sara Lydia Husar, Akademische Atempädagogin



Vorträge

Graf von Hoyos Galerie

SCHWERPUNKT
Kinder, Jugendliche
und Familie

- 09.30 **Wenn die Familie Kopf steht - Wege zu neuen Sichtweisen**
Mag.^a Iris Lackner, Klinische- und Gesundheitspsychologin der ÖGK
- 10.30 **Adipositas per magna (BMI über 40), wenn der Körper und die Seele leiden**
Prim.^a Dr.ⁱⁿ Jutta Falger, Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde, Kinder- und Jugendrehabilitation kokon, Bad Erlach
- 11.30 **Pubertät ist schwer - sagt wer? Wie es gelingt, Teenager liebevoll und gelassen durch die Pubertät zu begleiten**
Mag.^a Ines Berger, Pädagogin, Expertin für Persönlichkeitsentwicklung für Eltern und Kinder
- 13.00 **Medienkonsum und Pubertät - verstehen und begleiten statt verbieten**
Mag.^a Ines Berger, Pädagogin, Expertin für Persönlichkeitsentwicklung für Eltern und Kinder
- 14.00 **Was Kinder stark macht und Familien verbindet - was Eltern und Kinder gegen Stress, für mehr innere Ruhe und soziale Stärke tun können**
Mag.^a Mariella Mühlböck und Mag.^a Sandra Rädler, Klinische- und Gesundheitspsychologinnen
- 15.00 **Stark im Leben - Resilienz und Selbstfürsorge für den Familienalltag**
Mag.^a Caroline Witt, Klinische- und Gesundheitspsychologin

Vorträge

Gelber Salon

- 09.30 **Mental stark und zuversichtlich durch die Wechseljahre**
Mag.^a Harriet Vrana MSc, Psychotherapeutin
- 10.30 **Facetten der Angst: Wann hilft sie uns? Wann lähmt sie uns? Wieso tut sie das?**
DI (FH) Alexander Steiner, Psychotherapeut
- 11.30 **Demenz: Erkennen-Verstehen-Handeln**
DGKP Monika Bauer, Demenzexpertin
- 13.00 **Schlafen wie ein Murmeltier: Wieviel Schlaf brauchen wir? Wie ist das mit dem Mittagsschlaf? Welchen Einfluss haben Handy und Co?**
Mag.^a Lucia Vrana-Sieberer, Klinische- und Gesundheitspsychologin
- 14.00 **Wie wichtig ist die richtige Ernährung für geistige Leistungsstärke?**
Mag.^a Dr.ⁱⁿ Michaela Buchegger, Fachärztin für Radioonkologie, Ernährungswissenschaftlerin
- 15.00 **Wie kann Erste Hilfe für die psychische Gesundheit erfolgen?**
Mag. Michael Tröstl, psychologischer Berater pro mente Akademie



Das Freiherr -
Schlosscafe & Eventlocation