

Information & Beratung

> NÖGKK-Infostand:

- Infos zum Gesundheitstag
- Beratung über die Leistungen der NÖGKK (Case Management, Gesundheitsförderungs- und Präventionsangebote etc.)
- Zertifizierung Handy-Signatur (amtlichen Lichtbildausweis und Handy bitte mitbringen)

> Beratung über Psychotherapie

NÖ Landesverband für Psychotherapie (NÖLP)

> Beratung zum Rauchstopp und Smokerlyzertest

(Messung der Kohlenmonoxidwerte in der Atemluft)
Rauchfrei Telefon/NÖGKK

> Blaulichtorganisationen Wolkersdorf

> Bündnis gegen Depression

Psychosoziale Zentren GmbH (PSZ)

> Dachverband der NÖ Selbsthilfe

> Demenz Positiv! Demenzbegleitung und -training

Susanne Fleck-Horak, zertifizierte MAS Demenztrainerin

> Ernährungsberatung

Kristina Povolny, BBSsc, Diätologin und Ernährungswissenschaftlerin

> Fit2work

> Gedächtnistraining

Petra Binder, Gedächtnistrainerin

> Institut Kutschera

> Kneipp-Aktiv-Club Wolkersdorf

> Kunsttherapie

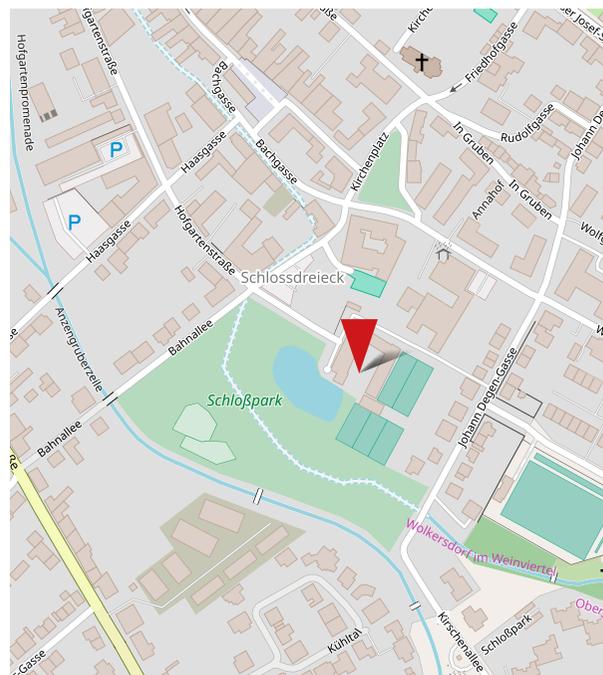
Institut für Kunsttherapie in Österreich

> Weinviertler Kräuterakademie

> Yogazentrum Mistelbach

So finden Sie zu uns:

Schloss Wolkersdorf
2120 Wolkersdorf, Schlossplatz 2



Mit freundlicher Unterstützung von:



Medieninhaber: NÖ Gebietskrankenkasse
Kremser Landstraße 3, 3100 St. Pölten
Für den Inhalt verantwortlich:
Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention
Tel.: 050899-6206
Fotos: shutterstock.com
www.noegkk.at/impressum



Mentaler Gesundheitstag der NÖGKK

Samstag, 5. Oktober 2019
09:00 bis 17:00 Uhr

Schloss Wolkersdorf
2120 Wolkersdorf, Schlossplatz 2

Eintritt frei!





Balance für Körper, Geist & Seele

Wie gut kennen Sie Ihre Balance zwischen Körper, Geist und Seele? Eine körperliche und psychische Fitness sind wichtig für die Bewältigung alltäglicher Situationen - sei es in der Arbeit oder im privaten Umfeld.

Eine dauerhafte Überlastung zum Beispiel in Form von Stress kann zu einem Ungleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele führen. Psychische Krisen, verbunden mit körperlichen Erkrankungen, sind oft erste Anzeichen einer Dysbalance. Daher ist es wichtig, erste körperliche und psychische Warnsignale wahrzunehmen und zu wissen, wo man Hilfe, Tipps und Unterstützung bekommt.

Die NÖ Gebietskrankenkasse möchte mit dem Mentalen Gesundheitstag die psychische Gesundheit in den Mittelpunkt rücken und Ihnen helfen, ihren persönlichen Weg zu einer ganzheitlichen Entspannung und Balance ihres Körpers zu finden.

„Wir müssen von Zeit zu Zeit eine Rast einlegen und warten, bis unsere Seelen uns wieder eingeholt haben.“

Indianische Weisheit

Vorträge

10:00	10 Tipps zum besseren Gedächtnis Petra Binder, Gedächtnistrainerin
11:00	Geistige Leistungsfähigkeit steigern – warum die richtige Ernährung so wichtig ist Kristina Povolny, BSc, Diätologin und Ernährungswissenschaftlerin
12:00	Wege aus der Burnout-Falle Berufsverband Österreichischer Psychologen/ Psychologinnen (BÖP NÖ) mit Dr. Schmid & Dr. Schmid
13:00	Wohlfühlen durch die richtige Wahl der Kleidung – Tipps zu Farben und Kleidungsstil Birgit Streibel, Dipl. Imageberaterin
14:00	Bleib gesund – wie Kräuter Körper, Geist und Seele unterstützen Felleitner Sabine, Kräutermeisterin
15:00	Mehr Zeit für mich Mag. Heide-Marie Smolka, Psychologin

Workshops

10:00	Aktive Mobilisation – Bewegungsübungen für mehr Wohlbefinden Jasmin Prucha
11:00	Was tut mir gut? Was tut dir gut? Psychische Gesundheit für die ganze Familie Bündnis gegen Depression (PSZ)
12:00	Kunsttherapie bei Burnout IKT – Institut für Kunsttherapie
13:00	Muskelentspannung nach Jacobson Mag. Gudrun Jahnsohn, Klinische und Gesundheitspsychologin, NÖGKK
14:00	Lachtraining – Lachen ist die beste Medizin Martina Reiterer, MBA, Lachtrainerin
15:00	Wie das Mentaltraining auf unser Denken und unseren Körper wirken kann Silvia Zotz, MBA, Dipl. Mentaltrainerin, Lebens- u. Sozialberaterin

Körper, Geist & Seele im Einklang

- > **Achtsamkeitstraining**
Maria Richter, Achtsamkeitstrainerin
- > **Burnout-Screening und psychologische Beratung**
Berufsverband Österreichischer Psychologen/ Psychologinnen (BÖP NÖ) mit Dr. Schmid & Dr. Schmid
- > **Erholungsmessung mit Biofeedback-System**
Berufsverband Österreichischer Psychologen/ Psychologinnen (BÖP NÖ) mit Dr. Schmid & Dr. Schmid
- > **MFT Balance-Check (Körperstabilitätstest)**
Initiative »Tut gut!«
- > **TDS (Reaktions- und Schnelligkeitstest)**
Initiative »Tut gut!«

**Buffetbetrieb durch
Rotes Kreuz Wolkersdorf**

