

## Vorträge & Schnupperkurse

Seminarraum Steiermark

09:30	<b>„Klangfantasiereise“</b> Ivonne Nähter, Ergotherapeutin mit system. Coachingkompetenz und Klangmasagepraktikerin, LK Mauer
10:30	<b>„Qi Gong: Lebensenergie stärken und erhalten“</b> Karin Zehetgruber, Ergotherapeutin, LK Mauer
11:30	<b>„Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“</b> Mag. Andrea Büttner, Klinische- und Gesundheitspsychologin, NÖGKK
13:00	<b>„Fantasiereise – Ruhe und Kraft mit inneren Bildern“</b> Mag. Veronika Wagerer, Klinische- und Gesundheitspsychologin, NÖGKK
14:00	<b>„Gesunder Rücken – mehr Vitalität, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit“</b> Helga Anderle, Physiotherapeutin, LK Mauer

## Bewegung & Entspannung

- > **Bowtech – Sanfte Griffe zur Entspannung von Körper, Geist & Seele**
- > **Fitness Checks – Initiative >>Tut Gut! <<**
  - MFT-Balance Check (Körperstabilitätstest)
  - TDS (Reaktions- und Schnelligkeitstest)
- > **Qi Gong**
- > **Relaxsessel – Tiefenentspannung**  
Bandagist Gattringer
- > **Shinergy – Stark im Leben**
- > **Shiatsu – Körperarbeit mit Fingerdruck**

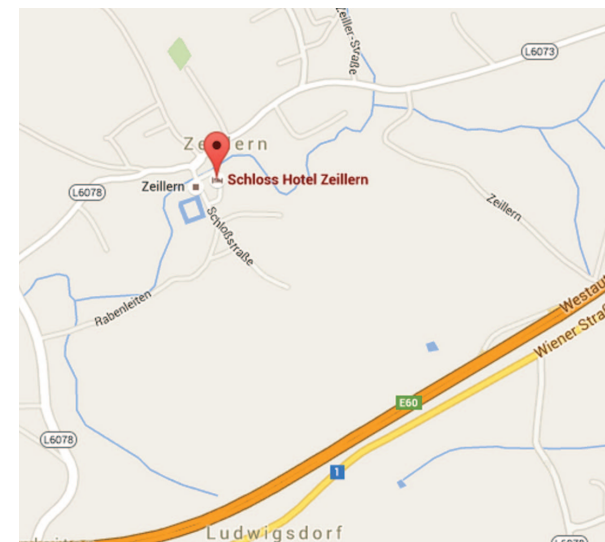
## Spezielle Angebote

Information & Beratung

- > **Apotheke Maria-Hilf** – Taoasis Aromatherapie, Verkostung von Aromacocktails bzw. Kekse mit ätherischen Ölen
- > **Burnout-Screening, Biofeedback-Test** – Berufsverband der österreichischen Psychologinnen und Psychologen
- > **Farb- und Stilberatung** – Anna Ressler
- > **Information NÖ Gebietskrankenkasse** (Leistungen & Service)
- > **Information Landesklinikum Mauer**
- > **Klinische Psychologie – Impulse zur mentalen Gesundheit** – Mag. Claudia Sitz, Mag. Karin Mora-Pinzon, LK Mauer
- > **Kräutergarten „Wohl-be-hagen“ inkl. TCM** – Sigrid Hagen
- > **Kurhotel Bad Pirawarth**
- > **Österreichische Krebshilfe NÖ**
- > **Psychologische Kurzberatung** – Mag. Doris Rechberger, Mag. Petra Molnar, LK Mauer
- > **Rauchfrei – Stressfrei** – Rauchfrei Telefon Smokerlyzertest, Raucherberatung
- > **Selbsthilfegruppe für Depressionen**
- > **Stresstests mittels Biofeedback** – Mag. Rainer Mayringer, Dr. Hermann Griessenberger, LK Mauer
- > **Suchtvorbeugung in NÖ** – Fachstelle für Suchtvorbeugung, Koordination und Beratung
- > **Teeverkostung** – Tee Schnabel
- > **Wohnen & Schlafen - Christian Dunkl - Ergonomische Schlafsysteme**

## So finden Sie zu uns:

Schloss Zeillern  
3311 Zeillern, Schloss-Straße 1



## Mit freundlicher Unterstützung:

tee | schnabel  
und vieles mehr



linik pirawarth  
Therapie und Rehabilitation

EUROPEAN ALLIANCE AGAINST DEPRESSION

Medieninhaber: NÖ Gebietskrankenkasse  
Für den Inhalt verantwortlich:  
Gesundheitsförderung & Prävention;  
3100 St. Pölten, Kremser Landstraße 3  
Tel.: 050899-6206, Fax: 050899-6280  
www.noegkk.at



# Balance für Körper, Geist & Seele

Schwerpunkttag für mentale Gesundheit

**Samstag, 17. Oktober 2015**  
**09:00 bis 17:00 Uhr**

Schloss Zeillern  
3311 Zeillern, Schloss-Straße 1

**Eintritt frei!**

Landeskliniken-Holding  
IHRE GESUNDHEIT. UNSER ZIEL.

Landesklinikum  
MAUER

MARKTGEMEINSCHAFT  
ZEILLERN

**NÖGKK**  
NÖ Gebietskrankenkasse  
Wir **vorsorgen** Sie!

# Balance für Körper, Geist & Seele

Psychische Erkrankungen sind im Vormarsch – sei es in der Familie, im Freundeskreis oder im Arbeitsumfeld. Darüber gesprochen wird jedoch selten. Viele ignorieren ihre Beschwerden und nehmen keine Hilfe in Anspruch, weil sie unsicher sind, sich schämen oder auf Unverständnis stoßen. Im Laufe seines Lebens ist ca. jeder vierte Mensch von psychischen Beschwerden betroffen. Laut WHO zählt Stress zu den größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Bis zum Jahr 2020 werden Depressionen nach Herz- Kreislauf-Erkrankungen die am weitesten verbreiteten gesundheitlichen Beeinträchtigungen sein.

Die NÖ Gebietskrankenkasse möchte mit dem Schwerpunkttag „Balance für Körper, Geist und Seele“ die mentale Gesundheit in den Mittelpunkt rücken und den Menschen helfen, ihren persönlichen Weg zu einer ganzheitlichen Entspannung und Balance ihres Körpers zu finden.



Nichtstun ist die schwierigste Tätigkeit und zugleich diejenige, die am meisten Geist erfordert.

Oscar Wilde



## Vorträge & Schnupperkurse

Festsaal im 1. Stock

09:30	<b>Begrüßung</b>
10:30	<b>„Arbeitsverdichtung vs. Psychische Gesundheit?“</b> Ärztl. Direktorin Prim. Dr. Ingrid Leuteritz, LK Mauer
11:30	<b>„Besser kommunizieren - weniger Konflikte - erfolgreiches Miteinander in Familie und Beruf“</b> Dr. Christa Fischer-Korp, CFK-Wirtschaftsmediation
13:00	<b>„Alkohol- und Drogensucht – Was wird die Zukunft bringen?“</b> Prim Dr. Christian Korbel, Leiter Abt. für Abhängigkeitserkrankungen, LK Mauer
14:00	<b>„Psychosomatische Beschwerden und Behandlungsmöglichkeiten“</b> Dr. Regina Hochmair, MSc, Kurhotel Bad Pirawarth
15:00	<b>„Mein Weg in die Entspannung: Die Welt der Entspannungstrainings“</b> Mag. Lucia Sieberer, Dr. Schmid & Dr. Schmid, Gesundheits- und Persönlichkeitsentwicklung
16:00	<b>„Heute schon geliebt?“</b> Prof. Dr. Rotraud A. Perner, BTh (evang.), PA

## Vorträge & Schnupperkurse

Seminarraum Tirol

09:30	<b>„Resilienz – Den Stürmen des Lebens standhalten“</b> Dr. Hermann Griessenberger und Mag. Doris Rechberger, Klinische Psychologin, LK Mauer
10:30	<b>„Was ist Glück?“</b> Mag. Heide-Marie Smolka, Glückstraining
11:30	<b>„Möglichkeiten der betrieblichen Gesundheitsförderung zur Vorbeugung psychischer Belastbarkeit am Arbeitsplatz“</b> Iris Halla, Leiterin der med. techn. Dienste, LK Mauer
13:00	<b>„Stark im Leben mit Shinergy“</b> Dietmar Kinzel, Director Shinergy Amstetten
14:00	<b>„ADS/ADHS-HKS – Aufmerksamkeitsdefizit und Hyperaktivität. Stand der Wissenschaft und elterliche Sorgen“</b> Prim. Dr. Karl Ableidinger, Leiter Abt. f. Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, LK Mauer
15:00	<b>„Mit Freude zum Ziel – Selbstmanagement nach dem Züricher Ressourcenmodell© (ZRM)“</b> Lea Ricken und Doris Lettner, Ergotherapeutinnen mit systemischer Coachingkompetenz, LK Mauer

## Vorträge & Schnupperkurse

Seminarraum Salzburg

09:30	<b>„Fit durch den Alltag mit ätherischen Ölen“</b> DPGKS Kronberger Bernadette, MSc, LK Mauer
10:30	<b>„Musik berührt – kommuniziert – begleitet, Musiktherapie im Landesklinikum Mauer“</b> Ursula Altinger-Pez, MSc, Musiktherapeutin, LK Mauer
11:30	<b>„Wie Tiere unser physisches und psychisches Wohlbefinden unterstützen können“</b> Mag. Margit Haulieb, Klinische Psychologin, LK Mauer
13:00	<b>„Depression kann jeden treffen“</b> Psychosozialer Dienst der Caritas St. Pölten
14:00	<b>„Shiatsu – die Kunst der Offenheit setzt lebensbejahende Prozesse in Gang für eine Stärkung der Gesundheit“</b> Roland Zeillinger und Fred Klausner, Dipl. Shiatsu-Praktiker
15:00	<b>„Gehirnjogging – Gehen Sie mit Ihrem Gehirn spazieren?“</b> Melanie Aigner und Ivonne Näther, Ergotherapeutinnen, LK Mauer