

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)

> Augenblick – SHG für Menschen in seelischen Notlagen Sabine Doppler

> Beratung über Psychotherapie

NÖ Landesverband für Psychotherapie (NÖLP)

> Beratung zum Rauchstopp und Smokerlyzertest

(Messung der Kohlenmonoxidwerte in der Atemluft)
Rauchfrei Telefon

> Dachverband NÖ Selbsthilfe

Franz Schippany

> Ernährungsberatung

Mag. Nicole Seiler, Ernährungswissenschaftlerin

> Geschenk der Natur – ätherische Öle für Körper Geist und Seele

Ing. Wolfgang Tesar

> Gesundes Tulln

Doris Weisel

> Glücksschmiede – tier- und naturgestützte Aktivitäten

Mag. Christine Kluger, Dipl. Personal Coach

> Mentale Beratung

Andreas Tauscher, Mentaltrainer

> Natur- und tiergestützte Familienpraxis

Aileen Hahn, DGKP, Personal Coach im tiergestützten Setting

> Pensionistenverband Niederösterreich

Hannes Sauer, MSc

> SeGel Selbsthilfegruppe für Depressive

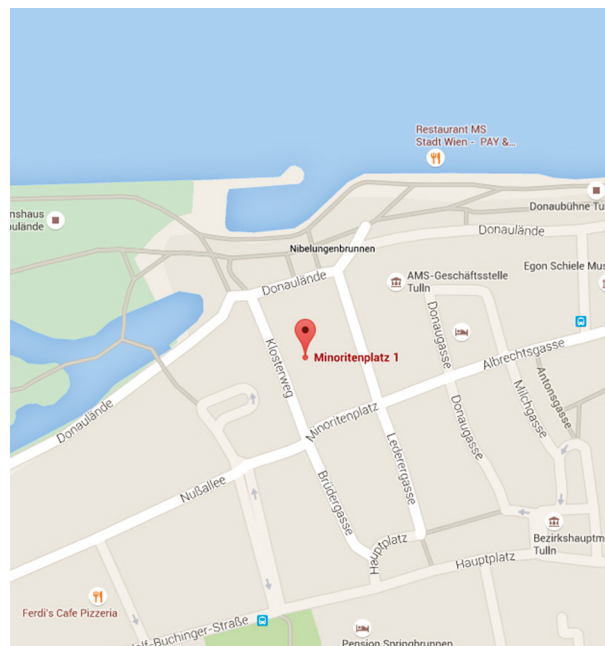
Traude Izaak

> Traditionelle Europäische Medizin

Mag. pharm. Sabine Guzi, Apothekerin

So finden Sie zu uns:

Minoritenkloster
3430 Tulln, Minoritenplatz 1



Mit freundlicher Unterstützung:



Gesundes Tulln

NÖLP
Niederösterreichischer Landesverband für Psychotherapie

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



Mentaler Gesundheitstag der NÖGKK

Samstag, 13. Oktober 2018
09:00 bis 17:00 Uhr

Minoritenkloster
3430 Tulln, Minoritenplatz 1

Eintritt frei!

NÖGKK
NÖ Gebietskrankenkasse
Wir **vorsorgen** Sie!



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	Beziehungsresilienz – Gemeinsam durch gute und durch schlechte Zeiten Mag. Natalia Ölsböck, Arbeits-, Wirtschafts- und Organisationspsychologin
11:00	Stille Menschen – Selbstfürsorge und Achtsamkeit Mag. Martin Salvenmoser, Psychotherapeut
12:00	Mit mentaler Stärke zu mehr Bewegung Mag. Constanze Kogler, Klinische und Gesundheitspsychologin, Praxis Dr. Schmid & Dr. Schmid
13:00	Mentale Stärke – mit der richtigen Einstellung zum Erfolg Andreas Tauscher, Mentaltrainer
14:00	Brain Food – kulinarische Fitness fürs Gehirn Mag. Nicole Seiler, Ernährungswissenschaftlerin
15:00	Anti-Novemberblues – mentale Kraftspender aus der Traditionellen Europäischen Medizin Mag. pharm. Sabine Guzi, Apothekerin

Workshops

10:00	Fantasiereise – Ruhe und Kraft mit inneren Bildern Mag. Susanne Krinninger-Lindl, Klinische und Gesundheitspsychologin
11:00	Atem und Bewegung als Kraftquelle DI Reema Bista, Dipl. Entspannungstrainerin, Akademische Atempädagogin
12:00	Mit Qi Gong zu mehr Gelassenheit – entsleunigen um leistungsfähiger zu werden Maggie Schraick, Dipl. Gesundheits- und Vitalcoach
13:00	Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen Mag. Susanne Krinninger-Lindl, Klinische und Gesundheitspsychologin
14:00	Lachen ist die beste Medizin Martina Reiterer, MBA, Dipl. Mental-Coach
15:00	Erholsam Schlafen Dr. Elke Doppler-Wagner, zertifizierte Chronotrainerin und Schlaf-Coach

Körper, Geist & Seele im Einklang

- > **Burnout-Screening, Erholungsmessung mit Biofeedbacksystem und psychologische Beratung**
Berufsverband Österreichischer Psychologen (BÖP NÖ) mit Dr. Schmid & Dr. Schmid, Praxis für Psychologie und Medizin
- > **Bowen Technik**
Mag. Birgit Bernardini-Schneider
- > **Hara Shiatsu**
Margit Wieshaupt
- > **Stressbewältigung mit Herzratenflexibilitäts-Messung,**
Dr. Elke Doppler-Wagner, zertifizierte Chronotrainerin und Schlaf-Coach
- > **Teeverkostung von Sonnentor Tees**
- > **Von der „körperlichen zur geistigen“ Haltung**
DGKS Maggie Schraick, BSc

