

## Information & Beratung

- **Infostand der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK)**
  - Infos zum Gesundheitstag
  - Beratung über die Leistungen der ÖGK (Case Management, Gesundheitsförderungs- und Präventionsangebote etc.)
- **Atemtraining**  
Andrea Krammel, akademische Atempädagogin
- **Beratung über Psychotherapie**  
NÖ Landesverband für Psychotherapie (NÖLP)
- **Beratung zum Rauchstopp**  
Rauchfrei Telefon/ÖGK
- **Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen (BÖP NÖ)**
  - Burnout-Screening
  - Erholungsmessung mit Biofeedback-System
  - Psychologische Beratung zu den Themen: psychische Belastungen und Beschwerden (Depression, Burnout, Angst, Schlafstörung, etc.) und psychosomatische Beschwerden
  - Beratung zu Gesundheitsförderung und Work-Life-Balance
- **Bündnis gegen Depression**  
Psychosoziale Zentren GmbH (PSZ)
- **Dachverband der NÖ Selbsthilfe**
- **Demenzparcours und Infostand**  
Demenzservice NÖ
- **Ernährungsberatung nach den fünf Elementen der TCM**  
Andrea Seisl, dipl. Ernährungsberaterin
- **Gedächtnistraining**  
Mag. Petra Binder, Gedächtnistrainerin
- **Gesunde Gemeinde Leobendorf**
- **Kräuterschmiede**  
Helga Eisenhut, Kräuterexpertin
- **Meditation und Coaching**  
zsammwerkn GesbR
- **Qi Gong - Bewegung in die Stille**  
Roswitha Jani, zertifizierte Qi Gong Lehrerin
- **Shiatsu**  
Melanie Kaller, Shiatsu-Praktikerin
- **Tanzen ab der Lebensmitte, Seniorentanz**  
Mag. Ursula Mihelic, Tanzleiterin
- **Tiergestützte Therapie**  
Nicole Aigner, dipl. Trainerin für tier- und naturgestützte Interventionen, ÖGTT
- **Verein harmony4kids – Auszeit für Kinder in belastenden Situationen**  
Ursula Ledvina

## So finden Sie zu uns

Hans-Wilczek-Straße 2, 2100 Leobendorf



Mit freundlicher Unterstützung von



**Medieninhaber und Herausgeber:**  
Österreichische Gesundheitskasse  
Kremsier Landstraße 3, 3100 St. Pölten  
**Druck:** August 2020  
**Fotos:** www.shutterstock.com  
www.gesundheitskasse.at/impressum

## Mentaler Gesundheitstag

03. Oktober 2020, 09.00 – 17.00 Uhr

Grunerhof Leobendorf

Hans-Wilczek-Straße 2, 2100 Leobendorf

Informationen und Anmeldung unter  
[www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben](http://www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben) oder  
Tel.-Nr.: 05 0766-120954.



Eine Anmeldung ist  
unbedingt erforderlich!  
**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/gesundbleiben](http://www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben)

Die Veranstaltung findet unter Einhaltung der zu diesem Zeitpunkt allgemein gültigen Covid-19-Sicherheitsmaßnahmen statt und kann, wenn notwendig, auch abgesagt werden.

 **Bitte beachten Sie folgende Hinweise (COVID-19):**

- Melden Sie sich vorab online unter [www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben](http://www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben) zur Veranstaltung an. Alternativ ist eine Registrierung auch direkt vor Ort möglich.



- Beachten Sie die allgemeinen Vorsichtsmaßnahmen:** Halten Sie Abstand und tragen Sie bei näherem Kontakt einen Mund-Nasen-Schutz, achten Sie auf regelmäßige Handhygiene und nehmen Sie bei Krankheitssymptomen oder als Risikoperson zu Ihrem eigenen bzw. zum Schutz Ihrer Mitmenschen nicht an der Veranstaltung teil.
- Sowohl bei der Veranstaltung als auch bei den einzelnen Vorträgen/Workshops ist aus Sicherheitsgründen nur eine **begrenzte Teilnehmerzahl** möglich.



## Vorträge

### Wilczeksaal

- 10.00

**Stressmanagement – wie man sicher und gelassen bei Stress bleibt**  
Mag. Thomas Zornig  
Klinischer- und Gesundheitspsychologe
- 11.00

**Stilsicheres Auftreten und typgerechte Kleidung stärkt Ihr Selbstbewusstsein**  
Birgit Streibel  
Dipl. Imageberaterin
- 12.00

**10 Tipps zum besseren Gedächtnis**  
Mag. Petra Binder  
Gedächtnistrainerin
- 13.00

**Depression und Burnout**  
Mag. Thomas Zornig  
Klinischer- und Gesundheitspsychologe
- 14.00

**Leistungsstark und lebensfroh in allen Lebensbereichen**  
Mag. Monika Herbstrith-Lappe  
High Performance Coach
- 15.00

**Mein Glück und ich**  
Mag. Heide-Marie Smolka  
Psychologin

## Workshops

### Foyer

- 10.00

**Qi Gong – Bewegung in die Stille mit HerzKreis® Übungen, lebendiges Atmen, aktive Meditation**  
Roswitha Jani  
Zertifizierte Qi Gong Lehrerin
- 11.00

**Vital, gestärkt und voller Energie leben mit der Fünf-Elemente-Ernährung auf weinviertelisch**  
Andrea Seisl  
Dipl. Ernährungsberaterin nach den fünf Elementen der TCM
- 12.00

**Mein Atem als Kraftquelle**  
Andrea Krammel  
Akademische Atempädagogin
- 13.00

**Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**  
Mag. Gudrun Jansohn  
Klinische und Gesundheitspsychologin, ÖGK
- 14.00

**Glücklich mit mir und körperlich gesund - so wirst Du zum Sieger**  
Dr. Manuela Weber-Smith  
Mentaltrainerin
- 15.00

**Meditieren leicht gemacht**  
Mag. Martina Hammer-Wostal  
Meditationslehrerin und Coach



## Vorträge und Workshops

### Formbachersaal

**V** Vortrag

**W** Workshop

- W** 10.00

**Die heilsame Kraft der Musik in Theorie und Praxis**  
Mag. art. Ulrike Vallaster-Penz  
Musiktherapeutin und Psychotherapeutin
- V** 11.00

**Psychotherapie, was ist das und wenn ja, wofür?**  
Martina Wojna, MSc  
Psychotherapeutin IT
- W** 12.00

**Naturkosmetik im Jahreskreis – Salben einfach hergestellt**  
Helga Eisenhut  
Kräuterexpertin
- V** 13.00

**Was verbindet Psyche und Körper?**  
Dr. Gabriele Machacek  
Assistenzärztin für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin
- V** 14.00

**Angst und Panik verstehen lernen**  
Dr. Susanna Szyszkowitz  
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin, Psychosoziale Zentren GmbH (PSZ)

