

Information & Beratung

> NÖGKK-Infostand beim Eingangsbereich:

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

> Adler Apotheke

> 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

> Fachstelle NÖ Suchtprävention

> Kamptalapotheke

> Privatklinik Hollenburg – Rehaklinik für psychische Erkrankungen

> Psychologische Beratung, Beratung zu Gesundheitsförderung und Work-Life-Balance

Berufsverband Österreichischer Psychologen (BÖP NÖ) mit Dr. Schmid & Dr. Schmid, Praxis für Psychologie und Medizin

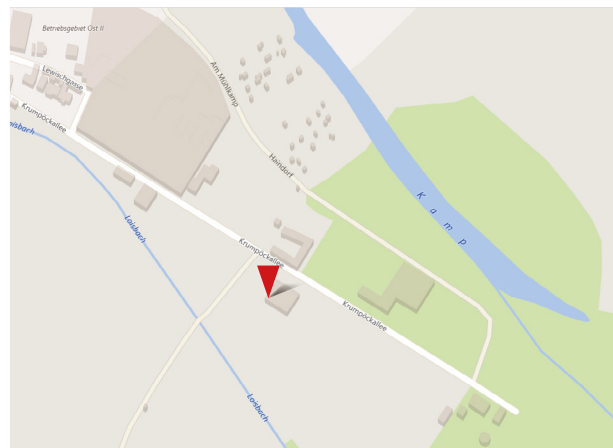
> wild.wuchs.NATUR – Gesunde Hautpflege für die ganze Familie

Elisabeth Schaidler, Kräuterpädagogin

DAS RESTAURANT IST GANZTÄGIG GEÖFFNET.

So finden Sie zu uns:

Schloss Haindorf
3550 Langenlois, Krumpöck-Allee 21



Mit freundlicher Unterstützung:



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, 29. September 2018
09:00 bis 17:00 Uhr

Schloss Haindorf
3550 Langenlois, Krumpöck-Allee 21

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 Raum Mostviertel

09:30	Mentale Gesundheit – Wege zu mehr Entspannung und Wohlbefinden Mag. Renate Lipp, Klinische und Gesundheitspsychologin
10:30	Wertschätzendes Miteinander der Generationen Mag. Monika Herbristh-Lappe, High Performance Coach
11:30	Beziehungsresilienz – Gemeinsam durch gute und durch schlechte Zeiten Mag. Natalia Ölsböck, Arbeits-, Wirtschafts- und Organisationspsychologin
13:30	Stressmanagement und Burnout-Prävention Mag. Lucia Sieberer, Klinische- und Gesundheitspsychologin, Praxis Dr. Schmid & Dr. Schmid
14:30	Kulinarische Stresskiller Mag. Nicole Seiler, Ernährungswissenschaftlerin
15:30	Mein Hamsterrad, mein Leben und ich – Wo verliere ich Zeit, wo kann ich Zeit gewinnen? Mag. Heide-Maria Smolka, Psychologin, Trainerin und Autorin

Workshops Raum Industrieviertel

9:30	BodyART – ganzheitliches und funktionelles Körpertraining Sylvia Rucker, BodyART-Trainerin, Studio DancePlus
10:30	Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen mit anschließender geführter Fantasiereise Doris Scherz, dipl. Vitaltrainerin für Bewegung und Gesundheit
11:30	Yoga Denise Rosenberger, Yogalehrerin und Gründerin von loveyoga.at
14:30	Offene Faszien – klarer Geist DI Helmut Schubert, Tai Chi und Qi Gong Meister, Leitung Yee Kung Zentrum Wien

Workshops Raum Weinviertel

10:30	Kräuter für einen guten Schlaf DI Elisabeth Schaidler BEd., Kräuterpädagogin
11:30	Durch Bewegung zur mentalen Gesundheit DI Helmut Schubert, Tai Chi und Qi Gong Meister, Leitung Yee Kung Zentrum Wien
13:30	Geistig fit – ein Hit! Petra M. Binder, Gedächtnistrainerin und Autorin
14:30	Atem und Bewegung als Kraftquelle DI Reema Bista, Dipl. Entspannungstrainerin, Akademische Atempädagogin (bitte Socken mitnehmen!)



Körper, Geist & Seele im Einklang

- > **Burnout-Screening, Erholungsmessung mit Biofeedback-System**
Berufsverband Österreichischer Psychologen (BÖP NÖ) mit Dr. Schmid & Dr. Schmid, Praxis für Psychologie und Medizin
- > **Gedächtnistraining**
Petra M. Binder, Gedächtnistrainerin und Autorin
- > **MFT-Balance-Check (Körperstabilitätstest)**
Initiative »Tut Gut!«
- > **Shiatsu**
Markus Edtmayr, Dipl. Hara Shiatsu Praktiker
- > **Tai Chi und Qi Gong**
DI Helmut Schubert, Tai Chi und Qi Gong Meister, Leitung Yee Kung Zentrum Wien