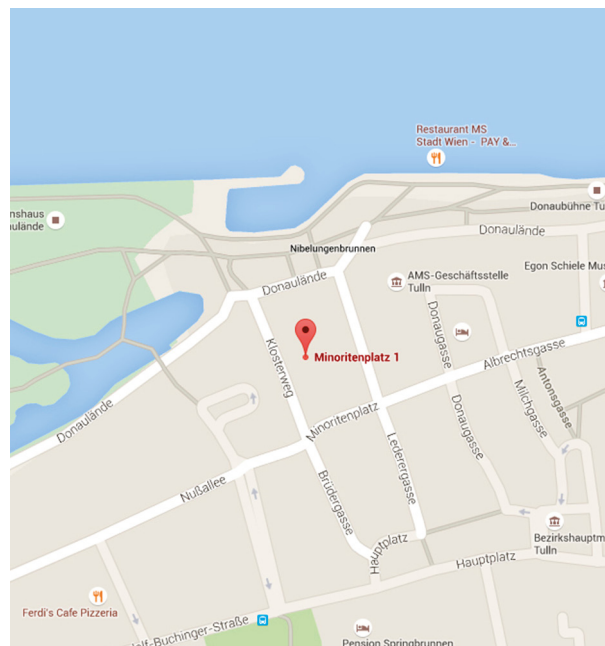


Spezielle Angebote (Information & Beratung)

- > **Bündnis gegen Depression**
Mag. Birgit Nagl, DSP Herbert Pühr, PSZ
- > **Die Glücksmanufaktur**
Impuls.Praxis und Wohlfühl.Bildungszentrum
Claudia Mantler
- > **Ernährungsberatung**
Mag. Nicole Seiler
- > **Gesundes Tulln**
Infostand
- > **„Gewußt wie“ – Drogerie Prokopp**
Information und Beratung
- > **Glücksschmiede**
Mag. Christine Kluger
- > **Kunsttherapie**
Katharina Schwarz
- > **Niederösterreichische Gebietskrankenkasse**
Infostand
- > **Österreichische Gesellschaft für Tiergestützte Therapie (ÖGTT)**
Dr. Birgit Juri
- > **Pensionistenverband Niederösterreich**
Infostand
- > **Rauchfrei – Stressfrei**
das österreichweite Rauchfrei Telefon 0800 810 013
Smokerlyzertest, Raucherberatung
- > **Selbsthilfegruppe SAG7**
Infostand
- > **Selbsthilfegruppe SeGel**
Infostand
- > **Sonnentor Tee**
Teeverkostung und Entspannungsecke

So finden Sie zu uns:

Minoritenkloster
3430 Tulln, Minoritenplatz 1



Mit freundlicher Unterstützung:

Gesundes Tulln



prokopp
Gewußt wie

TULLN/DONAU T



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, 03. Oktober 2015

09:00 bis 17:00 Uhr

Minoritenkloster
3430 Tulln, Minoritenplatz 1

Eintritt frei! Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

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

Vortragsprogramm – Festsaal

09:30	„Was ist Glück?“ Mag. Heide-Marie Smolka
10:30	„Depression kann jeden treffen – Burnout nur die Tüchtigen?“ Mag. Birgit Nagl und DSP Herbert Pühr
11:30	„Pflege dein Ego!“ Mag. Martin Salvenmoser
13:30	„Was der Seele gut tut“ Mag. Natalia Ölsböck
14:30	„Warum Schokolade glücklich macht“ Mag. Nicole Seiler
15:30	„Der Mensch lebt nicht vom Brot allein – das Geheimnis der mentalen Gesundheit“ Prof. Dr. Rotraud A. Perner, BTh (evang.), PA

Schnupperkurse – Clubraum

09:30	„Die Körperwahrnehmung - ein Mittel zur Verbesserung unserer Gesundheit!“ Barbara Riedl, Msc.
10:30	„Mit Qi Gong zu mehr Gelassenheit – entschleunigen um leistungsfähiger zu sein“ Maggie Schraick
11:30	„Atem und Bewegung als Kraftquelle“ DI Reema Bista
13:30	„Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“ Mag. Christine Müller
14:30	„Fantasiereise - Ruhe und Kraft mit inneren Bildern“ Mag. Melanie Stuhlik
15:30	„Lachen ist die beste Medizin“ Martina Reiterer, MBA

Bewegung & Entspannung

- > **Mentaltraining**
Andreas Tauscher
- > **Psychologische Beratung und Biofeedback**
Mag. Dr. Margit Burger, PSZ
- > **Shiatsu Schnupperbehandlungen, Ätherische Öle, Mentale Gesundheit nach TCM**
Julia Großbauer
- > **„Von der körperlichen zur geistigen Haltung“**
Maggie Schraick

