Balance für Körper, Geist und Seele

Mentale Krisen, verbunden mit körperlichen Erkrankungen, sind oft erste Anzeichen einer Dysbalance. Daher ist es wichtig, Warnsignale möglichst früh zu erkennen.

Die Österreichische Gesundheitskasse möchte mit diesem Infotag die psychische Gesundheit in den Mittelpunkt rücken. Finden Sie Ihren persönlichen Weg zu Entspannung und Balance Ihres Körpers.

Information, Beratung und Aktivstationen

Festsaal

- **Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK)**
  Infos und Beratung
- **Beratung bei Ängsten, Depressionen und schwierigen Veränderungen im Leben**
  Institut für Frauen, Eltern, Mädchen (FEM Süd)
- **Beratung zu Adipositas und psychischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen**
  Kinder- und Jugendreha kokon Bad Erlach
- **Beratung zur Nikotinfreiheit, weg von Snus, Vape und Co**
  Rauchfrei Telefon/ÖGK
- **Demenzparcours und Beratung**
  Demenzservice NÖ
- **Entspannungstipps und Beratung zur mentalen Gesundheit - Momente für mich**
  Mag.ª Iris Lackner, Klinische- und Gesundheitspsychologin ÖGK
- **Fit-Level- & Stresswertmessung des Herzens**
  Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB)
- **Gedächtnistraining**
  Ing.in Andrea Pruckner-Dresel, Gedächtnistrainerin
- **Genuss mit allen Sinnen**
  Mag.ª Nicole Seiler, Ernährungswissenschaftlerin
- **Information und Beratung bei psychischen Krankheitsbildern**
  Erste Hilfe für die Seele, pro mente Austria
- **Information zu Entspannung, Gesundheit und Genuss**
  VIVEA Hotel Bad Traunstein
- **Kreativität fördert mentale Gesundheit**
  Österr. Berufsverband für Kunsttherapie (ÖBKT)
- **Mentale Stärke durch Atemkraft**
  Mag.ª Sara Lydia Husar, Akademische Atempädagogin
- **MFT Challenge Disc - Koordinationstest**
  Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen (SVS)
- **Mit Hilfe von Musik die Gefühlswelt besser verstehen**
  Beatrix Waltner BEd, BSc, MSc, Musiktherapeutin
- **Mitmach-Station zu den Themen mentale Gesundheit, Ernährung und Bewegung**
  Tut gut! Gesundheitsvorsorge GmbH
- **Psychologische Beratung zur mentalen Gesundheit**
  Psychophysiologische Erholungsmessung
  Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen (BÖP NÖ)
- **Psychosoziale Beratung, Gewaltprävention, Beratung für den Arbeitsmarkt**
  Männerberatung Süd (MÄBS)
- **Psychotherapeutische Beratung**
  Schulung der Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit
  NÖ Landesverband für Psychotherapie (NÖLP)

So finden Sie zu uns

Schloss Katzelsdorf, Schlossstraße 1, 2801 Katzelsdorf

Mit freundlicher Unterstützung von

Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:
Österreichische Gesundheitskasse, Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impressum

Hersteller: ÖGK Hausdruckerei Wien
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Österreichische Gesundheitskasse

Infotag zur mentalen Gesundheit

18. Oktober 2025, 09.00 bis 16.30 Uhr
Schloss Katzelsdorf, Schlossstraße 1, 2801 Katzelsdorf

www.gesundheitskasse.at

Workshops

Chazelin G'wölb

(bei Schönwetter zum Teil outdoor)

09.30 **Die Superkraft der Körperhaltung - Wechselwirkung von Körperhaltung und innerer Stimmung verstehen**
Julia Eibensteiner und Cecile Ganz-Studer, Physiotherapeutinnen

10.30 **Was klingt denn da - Auf den Spuren der Musiktherapie**
Beatrix Waltner BEd, BSc, MSc, Musiktherapeutin

11.30 **Auszeit für mich - Mit Achtsamkeit fokussierter durch's Leben!**
Mag.ª phil. Sabine Schuster, Achtsamkeitstrainerin

13.00 **Das kleine Glück im Alltag! Glücksmomente mit allen Sinnen erleben**
Mag.ª phil. Sabine Schuster, Achtsamkeitstrainerin

14.00 **Loslassen & Auftanken – Yoga für mehr Gelassenheit**
Birgit Waltner, zertifizierte Yogalehrerin

15.00 **Momente für mich - Entspannung für zwischendurch**
Mag.ª Iris Lackner, Klinische- und Gesundheitspsychologin der ÖGK

www.gesundheitskasse.at/mentalgesund

Workshops

Angouleme

09.30 **Gedächtnis stärken - Mit Spaß geistig fit bleiben**
Ing.in Andrea Pruckner-Dresel, Gedächtnistrainerin

10.30 **Mentale Stärke durch Atemkraft - Erkenntnisse und Übungen für alle Lebenslagen**
Mag.ª Sara Lydia Husar, Akademische Atempädagogin

11.30 **Genuss mit allen Sinnen - Körper & Geist stärken**
Mag.ª Nicole Seiler, Ernährungswissenschaftlerin

13.00 **Gedächtnis stärken - Mit Spaß geistig fit bleiben**
Ing.in Andrea Pruckner-Dresel, Gedächtnistrainerin

14.00 **Mentale Stärke durch Atemkraft - Erkenntnisse und Übungen für alle Lebenslagen**
Mag.ª Sara Lydia Husar, Akademische Atempädagogin

Vorträge

Graf von Hoyos Galerie

SCHWERPUNKT
Kinder, Jugendliche und Familie

09.30 **Wenn die Familie Kopf steht - Wege zu neuen Sichtweisen**
Mag.ª Iris Lackner, Klinische- und Gesundheitspsychologin der ÖGK

10.30 **Adipositas per magna (BMI über 40), wenn der Körper und die Seele leiden**
Prim.ª Dr.in Jutta Falger, Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde, Kinder- und Jugendrehabilitation kokon, Bad Erlach

11.30 **Pubertät ist schwer - sagt wer? Wie es gelingt, Teenager liebevoll und gelassen durch die Pubertät zu begleiten**
Mag.ª Ines Berger, Pädagogin, Expertin für Persönlichkeitsentwicklung für Eltern und Kinder

13.00 **Medienkonsum und Pubertät – verstehen und begleiten statt verbieten**
Mag.ª Ines Berger, Pädagogin, Expertin für Persönlichkeitsentwicklung für Eltern und Kinder

14.00 **Was Kinder stark macht und Familien verbindet – was Eltern und Kinder gegen Stress, für mehr innere Ruhe und soziale Stärke tun können**
Mag.ª Mariella Mühlböck und Mag.ª Sandra Rädler, Klinische- und Gesundheitspsychologinnen

15.00 **Stark im Leben - Resilienz und Selbstfürsorge für den Familienalltag**
Mag.ª Caroline Witt, Klinische- und Gesundheitspsychologin

Vorträge

Gelber Salon

09.30 **Mental stark und zuversichtlich durch die Wechseljahre**
Mag.ª Harriet Vrana MSc, Psychotherapeutin

10.30 **Facetten der Angst: Wann hilft sie uns? Wann lähmt sie uns? Wieso tut sie das?**
DI (FH) Alexander Steiner, Psychotherapeut

11.30 **Demenz: Erkennen-Verstehen-Handeln**
DGKP Monika Bauer, Demenzexpertin

13.00 **Schlafen wie ein Murmeltier: Wieviel Schlaf brauchen wir? Wie ist das mit dem Mittagsschlaf? Welchen Einfluss haben Handy und Co?**
Mag.ª Lucia Vrana-Sieberer, Klinische- und Gesundheitspsychologin

14.00 **Wie wichtig ist die richtige Ernährung für geistige Leistungsstärke?**
Mag.ª Dr. Michaela Buchegger, Fachärztin für Radioonkologie, Ernährungswissenschafterin

15.00 **Wie kann Erste Hilfe für die psychische Gesundheit erfolgen?**
Mag. Michael Tröstl, psychologischer Berater pro mente Akademie

Das Freiherr - Schlosscafe & Eventlocation