

## Bewegung und Entspannung

- » **Bewegen auf Terra Sensa**  
Koordinative Entspannungsübungen auf unruhiger Oberfläche für alle Generationen  
Motion21
- » **Biofeedbackmessung**  
Erholungsmessung mit Biofeedback-System  
Dr. Schmid & Dr. Schmid, Praxis für Psychologie und Medizin
- » **Burnout-Screening**  
Messung der individuellen Burnout-Gefährdung  
Dr. Schmid & Dr. Schmid, Praxis für Psychologie und Medizin
- » **Entspannungslounge mit Sonnentor Tee**
- » **Salima Sound Wave Gesundheitsliege** – Regeneration und Entspannung  
FBM – Fitness Balance Management
- » **Sinnes-Parcours**  
Motion21
- » **Shiatsu**  
Shiatsu-Praxis Michael Holler
- » **TUINA – Selbstmassage für ein langes Leben**  
Bärbl Lechner – Körper in Balance

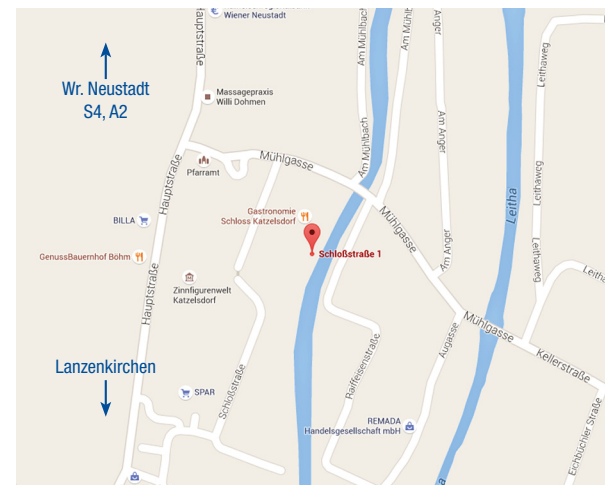


## Spezielle Angebote (Information & Beratung)

- » **Aromatherapie**  
Ingrid Kleindienst-John
- » **Beratung über die Leistungen der NÖGKK** – Case-Management, Betriebliche Gesundheitsförderung, Gesundheitsförderungs- und Präventionsangebote
- » **Bündnis gegen Depression und PSZ Interwork Arbeitsassistentz**  
Information und Beratung
- » **Burnout-Selbsthilfegruppe Wr. Neustadt**
- » **Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen**
- » **Ein glückliches WIR für mein gesundes ICH – Paar-, Eltern- und Familienberatung**  
Patricia Scheidl, Nah am Leben Coaching & Beratung e.U.
- » **Farb-, Stil- und Imageberatung**  
Doris Lackner-Schatek
- » **Fit for life Elternparcours – Kinder in ein selbständiges Leben begleiten**  
Patricia Scheidl, Nah am Leben Coaching & Beratung e.U.
- » **fit2work NÖ**  
Information und Beratung
- » **5 Elemente zum Riechen und Kosten**  
Bärbl Lechner – Körper in Balance
- » **Iss dich glücklich, Ernährungstipps für mehr Wohlbefinden**  
Daniela Pfeiffer, Diätologin
- » **Kinder stärken durch Natur- und Tierbegegnungen**  
Daniela Perdula
- » **Mentales Aktivierungs-Training**  
Erika Drobinc
- » **Mentaltraining**  
Andreas Tauscher
- » **ÖBKT Österr. Berufsverband für Kunsttherapie IKT Institut für Kunsttherapie in Österreich**
- » **Psychologische Beratung**  
Dr. Schmid & Dr. Schmid, Praxis für Psychologie und Medizin
- » **Psychotherapeutische Beratung**  
NÖ Landesverband für Psychotherapie (NÖLP)
- » **Rauchfrei – Stressfrei**  
Rauchfrei Telefon, Smokerlyzertest, Raucherberatung

## So finden Sie zu uns:

Schloss Katzelsdorf  
2801 Katzelsdorf, Schloss-Straße 1



## Mit freundlicher Unterstützung von:



Medieninhaber: NÖ Gebietskrankenkasse  
Für den Inhalt verantwortlich:  
Zentrale Gesundheitsförderung & Prävention  
Fotos: shutterstock.com  
3100 St. Pölten, Kremser Landstraße 3  
Tel.: 050899-6206, www.noegkk.at



## Balance für Körper, Geist & Seele

Schwerpunkttag für mentale Gesundheit

**Samstag, 08. Oktober 2016**

**09:00 bis 17:00 Uhr**

Schloss Katzelsdorf

2801 Katzelsdorf, Schloss-Straße 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

## Vorträge

Galerie

09:30	<b>Was ist Glück?</b> Mag. Heide-Marie Smolka
10:30	<b>Angststörung – wenn Angst zur Krankheit wird</b> Mag. Birgit Nagl und DSP Herbert Puhr gemeinsam mit Betroffener
11:30	<b>Wenn alles zu viel wird! Psychische Belastungen am Arbeitsplatz und im Alltag erkennen</b> Mag. Dr. Margit Burger
13:30	<b>Warum Schokolade glücklich macht!</b> Daniela Pfeiffer
14:30	<b>Die Macht der inneren Bilder</b> John Herzog
15:30	<b>Work-Life-Balance – wie man Arbeits- und Privatleben in Einklang bringt</b> Mag. Lucia Sieberer

## Schnupperkurse und Vorträge

Gelber Salon

10:00	<b>Progressive Muskelentspannung nach Jacobson</b> Mag. Andrea Büttner
11:00	<b>Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen stärken durch Selbstverteidigung</b> Kopainigg Jiu Jitsu und Goshindo Dojo Sollenau
13:00	<b>Atementspannung für mehr Ruhe und Gelassenheit</b> Mag. Lucia Sieberer
14:00	<b>Ätherische Öle in Erkältungszeiten</b> Ingrid Kleindienst-John
15:00	<b>Der Körper weiß es – modernes Embodiment als hilfreicher Begleiter in allen Lebenssituationen</b> DSP Herbert Puhr
16:00	<b>Den Weg zur inneren Balance finden – durch Intuition und Akupunktur</b> Dr. med. Gertrud Pavelka

## Schnupperkurse

Weispriach G'wölb

09:45	<b>Entspannungsmalen/relaxpainting; Stressmanagement mit allen Sinnen!</b> IKT Institut für Kunsttherapie in Österreich
10:45	<b>Gesundheitsschützendes Qi Gong</b> Christine Ortner
11:45	<b>Lachyoga: Lachen ist gesund</b> Anneliese Schöndorfer
12:45	<b>Geh dich frei – Gefühlte Wege der Erkenntnis</b> Dipl.-Ing. (FH) Michael Holler
13:45	<b>Legales Gedankendoping durch Gedankenhygiene</b> Andreas Tauscher
14:45	<b>Entspannungsmalen/relaxpainting; Stressmanagement mit allen Sinnen!</b> IKT Institut für Kunsttherapie in Österreich



## Schnupperkurse – Outdoor

(bei Schlechtwetter im Chazelin G'wölb)

- 10:15 Uhr**  
**BrainWalking – Spaziergang für Körper und Geist mit allen Sinnen**  
Erika Drobinc
- 11:15 Uhr**  
**Trommeln – Urkraft der Rhythmen**  
Dipl.-Ing. (FH) Michael Holler
- 13:15 Uhr**  
**SmoveyWalking – körperliche Aktivierung mit smovey-Ringen und stressfreien Gedächtnisübungen**  
Erika Drobinc
- 14:15 Uhr**  
**Trommeln – Urkraft der Rhythmen**  
Dipl.-Ing. (FH) Michael Holler
- 15:15 Uhr**  
**Jonglieren zum Aktivieren der Gehirnhälften**  
Willi Beck
- 16:15 Uhr**  
**Winterfit mit Kneipp-Anwendungen**  
Brigitte Schmiedicke
- 10:00 – 12:00 und 14:00 – 16:00 Uhr**  
**Lama-Spaziergang/-Führen** – Tiergestützte Aktivität mit Lamas; Lamaste Lamatrekking, Markus Kernbichler  
NUR OUTDOOR – ENTFÄLLT BEI SCHLECHTWETTER