

ÖGK: Mentale Gesundheit im Fokus Österreichische Gesundheitskasse lädt zu Infotag für mentale Gesundheit in Maria Enzersdorf

Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht halten? Das wird für viele von uns oft zur Mammutaufgabe. Dabei ist körperliche und geistige Fitness wichtig, um alltägliche und herausfordernde Situationen zu bewältigen. Wie man rechtzeitig Warnsignale erkennt und gegensteuert, zeigt die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) beim Infotag zur mentalen Gesundheit am 14. Oktober 2023 in Maria Enzersdorf. In außergewöhnlicher Kulisse steht hier einen Tag lang das psychische Wohlbefinden im Zentrum.

In Vorträgen zeigen Expertinnen und Experten hilfreiche Strategien, wie man in verschiedenen Situationen gelassener, aber auch leistungsfähiger wird, seine persönlichen Kraftquellen erkennt und sich in Achtsamkeit übt. Aber auch Erziehungs- und Familienthemen – von der Patchworkfamilie über Alltagsstress bis hin zur gemeinsamen Entwicklung – stehen am Programm. Außerdem gibt es Tipps für besseren Schlaf.

In den Workshops werden verschiedene Methoden für mehr Entspannung, Glück und das eigene Ressourcenmanagement aufgezeigt. Auch Rückenbeschwerden, die im Zusammenhang mit psychischen Belastungen auftreten können, werden zum Thema gemacht. Abgerundet wird der Gesundheitstag durch interessante Info- und Beratungsstände.

Detaillierte Informationen zum Programm gibt es unter www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben oder telefonisch unter +43 5 0766-126214.

Infotag zur mentalen Gesundheit

Wann: Samstag, 14. Oktober 2023, 09.00 bis 16.30 Uhr

Wo: Schloss Hunyadi, Schloßgasse 6, 2344 Maria Enzersdorf

Eintritt frei!

Rückfragehinweis:

Österreichische Gesundheitskasse

presse@oegk.at

www.gesundheitskasse.at