

Info und Beratung

- **Entspannungstipps und Beratung zur mentalen Gesundheit**, Mag.^a Iris Lackner, Klinische und Gesundheitspsychologin der ÖGK
- **Beratung zur Nikotinfreiheit - Weg von Snus, Vape und Co**, Mag.^a Anita May, Klinische und Gesundheitspsychologin der ÖGK
- **Hilfe zur Selbsthilfe für seelische Gesundheit (HSSG)**, Landesverband NÖ
- **Beratung und Information zu Gesundheitsveranstaltungen in Tulln**, Gesundes Tulln
- **Demenzparcours macht Demenz erlebbar**, Demenzservice NÖ
- **Fitlevel - Stresswertmessung des Herzens**, Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB)
- **Information zu Entspannung, Gesundheit und Genuss**, VIVEA Hotel Bad Traunstein
- **Info und Beratung: Frühe Hilfen - Netzwerk Familie**, Tut gut! Gesundheitsvorsorge GmbH
- **Konzentration und Reaktion testen**, Sportunion Tulln
- **Kreatives Zeichnen zur Stressbewältigung im Alltag**, Erika Haba, Pädagogin, Kunsttherapeutin in Ausbildung
- **Lern-, Denk- und Gedächtnistraining**, Mag.^a Seirena Senninger, zertifizierte Lern-, Denk- und Gedächtnistrainerin
- **Mitmachstationen zu den Themen mentale Gesundheit und Bewegung**, TDS, Griffkraftmessung und HRV-Messung Tut gut! Gesundheitsvorsorge GmbH

Info und Beratung

- **MFT Challenge Disc**: Koordinations- und Schnelligkeitstest, Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen (SVS)
- **Psychologische Beratung zur mentalen Gesundheit**, Psychophysiologische Erholungsmessung, Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen (BÖP NÖ)
- **Psychosoziale und psychiatrische Beratung, Suchtberatung, Beratung für Kinder psychisch erkrankter Eltern**, Psychosozialer Dienst Tulln/ Klosterneuburg
- **Psychotherapeutische Beratung, Schulung der Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit**, NÖ Landesverband für Psychotherapie (NÖLP)
- **Psychosoziale Betreuungsangebote**, Rotes Kreuz Niederösterreich
- **Stressregulation durch Achtsamkeit und Körperwahrnehmung**, Mag.^a Birgit Sophia Wieser, Trainerin für Stressmanagement, Resilienz & Burnout-Prävention
- **Yoga und Shiatsu kennenlernen**, Margit Wieshaupt, Dipl. Yogaschullehrerin, Dipl. Hara-Shiatsu-Praktikerin



Lageplan

BOKU University, Universität für Bodenkultur Wien, UFT Tulln, Konrad-Lorenz-Straße 24 (Zufahrt über Dr. Karl Landsteiner-Straße), 3430 Tulln



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

Hersteller: ÖGK Hausdruckerei Wien
Satz- und Druckfehler vorbehalten.



Infotag zur
mentalenen Gesundheit
Samstag, 10.10.2026, 09.00-16.30 Uhr



Eintritt
frei!

BOKU, UFT Tulln
Konrad-Lorenz-Straße 24,
3430 Tulln

www.oegk.at



Vorträge

Seminarraum 14

09.30	Wohlfühlen beginnt beim Essen - Innere Balance fördern und geistige Leistungsfähigkeit steigern Mag. ^a Andrea Frühwald, Ernährungswissenschaftlerin
10.30	Dein inneres Upgrade - Was du denkst, bestimmst du Dl ⁱⁿ Dr. ⁱⁿ Lilian Kuster, Leiterin der Sportunion Akademie Tulln
11.30	Demenz: Risikofaktoren und Prophylaxen. Wie Sie Ihr Demenzrisiko aktiv senken können Johannes Hainzl, DGKP, APN
13.00	Selbstfürsorge statt Selbstoptimierung mit praktischen Übungsbeispielen Mag. ^a Anita May, Klinische und Gesundheitspsychologin der ÖGK
14.00	Schlafen wie ein Murmeltier: Wie viel Schlaf brauchen wir? Wie ist das mit dem Mittagsschlaf? Welchen Einfluss haben Handy und Co? Mag. ^a Lucia Vrana-Sieberer, Klinische und Gesundheitspsychologin
15.00	KI braucht EI: Wie können wir vermehrt unsere emotionale Intelligenz einsetzen und die künstliche Intelligenz und Digitalisierung dabei gut nutzen? Mag. ^a Iris Lackner, Klinische und Gesundheitspsychologin der ÖGK

Vorträge

Seminarraum 15

09.30	Momente für mich: Die Macht der Gedanken - Chancen auf einen Perspektivenwechsel Mag. ^a Anita May, Klinische und Gesundheitspsychologin der ÖGK
10.30	Einsamkeit - Ein unterschätzter Stressfaktor unserer Zeit Dr. Günter Klug, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, Präsident pro mente Austria
11.30	Gesunde Grenzen setzen - So geht's dir gut Mag. ^a Natalia Ölsböck, Psychologin
13.00	Glücklich trotz Krise - Glückserleben im Alltag Mag. ^a phil. Sabine Schuster, Achtsamkeitstrainerin
14.00	Digitales Fasten - Offline ist der neue Luxus Mag. ^a phil. Sabine Schuster, Achtsamkeitstrainerin
15.00	Mentale Gesundheit in der Allgemeinmedizin: Erkennen, Begleiten, Weichen stellen Dr. Markus Weilharter

Workshops

Seminarraum 17

09.30	Vital und entspannt durch bewusstes Atmen Dipl.-Ing. Dr. Andreas Spornberger, Trainer für Integratives Atmen
10.30	In ungewohnten Bahnen - Entspannung durch meditatives Zeichnen Erika Haba, Kunsttherapeutin in Ausbildung, Pädagogin
11.30	Momente für mich entdecken - 10 Tipps und Übungen für den Alltag Mag. ^a Iris Lackner, Klinische und Gesundheitspsychologin der ÖGK
13.00	Yoga zum Stressabbau - Loslassen und Auftanken Margit Wieshaupt, Dipl. Yogaschullehrerin
14.00	Kopfklar - Mentale Frische, Konzentration und Denkflexibilität für jedes Alter Mag. ^a Seirena Senninger, zertifizierte Lern-, Denk- und Gedächtnistrainerin
15.00	Qi Gong - Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Stärkung von Geist und Körper Mag. ^a Monika Bergmann, Apothekerin, Qi-Gong-Lehrerin



Eva's Bistro geöffnet