

17. Oktober 2022

# Presseaussendung



## Mentaler Gesundheitstag der Österreichischen Gesundheitskasse in Edelfhof

### Hunderte Waldviertler holten sich Input zu mentaler Stärke

Wie man in schwierigen Zeiten psychisch gesund bleibt und was dabei hilft, die eigene Seele zu stärken – diese Themen standen beim mentalen Gesundheitstag der Österreichischen Gesundheitskasse im Fokus, der am 15. Oktober 2022 in Edelfhof bei Zwettl stattfand.

Vor Ort holten sich rund 350 Besucherinnen und Besucher neue Ideen und erlernten Strategien, wie man – sei es vorbeugend oder für den Anlassfall – die eigene psychische Gesundheit nicht aus den Augen verliert. Highlights waren die Vorträge „Die Seele stärken – wichtiger denn je“ von Psychologin Heide-Marie Smolka, „Wege zu mehr Entspannung und Wohlbefinden“ von Iris Lackner, Klinische und Gesundheitspsychologin, sowie die Erfahrungsberichte im Rahmen von „Psychisch gesund bleiben in schwierigen Zeiten: Wege aus der Depression“.

Neben dem abwechslungsreichen Programm für den Geist kam auch der Körper nicht zu kurz: Von Yoga über Muskelentspannung nach Jacobson bis hin zu Qi Gong zeigten die Trainerinnen und Trainer vor Ort verschiedene Methoden der Entschleunigung auf. Abgerundet wurde der Gesundheitstag durch zahlreiche Info- und Beratungsstände.

#### **Rückfragehinweis:**

Österreichische Gesundheitskasse

[presse@oegk.at](mailto:presse@oegk.at)

[www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)