

Österreichische Gesundheitskasse lädt zu Vorträgen über mentale Gesundheit Momente für mich legt Fokus auf positive Sichtweise

Wer den Alltag positiv gestaltet, kommt leichter und vor allem gesünder durchs Leben. Gerade in der heutigen Zeit kann das ein Schlüssel sein, Herausforderungen und Krisen gut zu meistern.

Anlässlich des Welttages der seelischen Gesundheit am 10. Oktober widmet sich die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) den ganzen Monat verstärkt diesem Thema. Unter dem Titel *Mit positiven Gedanken leichter durchs Leben* findet eine österreichweite, kostenlose Vortragsreihe statt. Dabei erläutern Psychologinnen und Psychologen wie die eigenen Ressourcen zur Selbsthilfe am besten gestärkt werden können. Darüber hinaus gibt es Tipps, um eine positive Denkweise zu entwickeln bzw. Lebensfreude durch bewusstes Wahrnehmen zu fördern.

Zusätzlich zur Vortragsreihe bietet die ÖGK auch drei Online-Vorträge im Rahmen der Mentalen Gesundheitswochen im Oktober an. Dabei geht es um die Themen Entspannung, Vertrauen und analog zum Präsenzvortrag – positive Gedanken.

Das ÖGK-Programm *Momente für mich* bietet unter www.gesundheitskasse.at/momentefuermich weitere Werkzeuge, um in stressigen Zeiten gesund und widerstandsfähig zu bleiben. Beispielsweise eine Broschüre mit vielen hilfreichen Tipps und Entspannungsübungen, ein Tagebuch für eigene Gedanken oder eine App zum Downloaden bereit – selbstverständlich alles kostenlos.

ÖGK-Vortragsreihe: Mit positiven Gedanken leichter durchs Leben

Eine Anmeldung zu den Vorträgen ist erforderlich. Infos und Anmeldung unter <https://www.gesundheitskasse.at/mentalesund>

Burgenland:

Für Rückfragen: Tel. +43 5 0766-131713 oder gesundleben-13@oegk.at

Ort	Datum	Beginnzeit
ÖGK Kundenservice Oberwart	05.10.2023	17.30 Uhr
ÖGK Kundenservice Eisenstadt	19.10.2023	17.30 Uhr

18. September 2023

Presseausendung



Kärnten:

Für Rückfragen: Tel. +43 5 0766-166000 oder gesundleben-16@oegk.at

Ort	Datum	Beginnzeit
ÖGK Kundenservice Klagenfurt	10.10.2023	18.00 Uhr
ÖGK Kundenservice Villach	17.10.2023	18.00 Uhr

Niederösterreich:

Für Rückfragen: Tel. +43 5 0766-126214 oder gesundleben-12@oegk.at

Ort	Datum	Beginnzeit
ÖGK Kundenservice St. Pölten	03.10.2023	18.30 Uhr
ÖGK Kundenservice Wr. Neustadt	10.10.2023	18.30 Uhr
Haus der Zukunft, Wieselburg	12.10.2023	18.30 Uhr
ÖGK Kundenservice Horn	17.10.2023	18.30 Uhr
Raiffeisenbank Krems	19.10.2023	18.30 Uhr

Oberösterreich:

Für Rückfragen: Tel. +43 5 0766-14103530 oder gesundepsyche@oegk.at

Ort	Datum	Beginnzeit
ÖGK Kundenservice Freistadt	04.10.2023	18.00 Uhr
ÖGK Kundenservice Vöcklabruck	11.10.2023	18.00 Uhr
Gesundheitszentrum Linz	23.10.2023	18.00 Uhr

Salzburg:

Für Rückfragen: Tel. +43 5 0766-178800 oder giz-salzburg@oegk.at

Ort	Datum	Beginnzeit
ÖGK Kundenservice Salzburg	09.10.2023	17.00 Uhr
ÖGK Kundenservice Salzburg	17.10.2023	17.00 Uhr

Tirol:

Für Rückfragen: Tel. +43 5 0766-181632 oder gesundleben-18@oegk.at

Ort	Datum	Beginnzeit
ÖGK Kundenservice Innsbruck	23.10.2023	17.30 Uhr
Novum Kufstein, Kaisersaal	25.10.2023	17.30 Uhr

18. September 2023

Presseausendung



Wien:

Für Rückfragen: Tel. +43 5 0766-112696 oder gesundheitsfoerderung-11@oegk.at

Ort	Datum	Beginnzeit
ÖGK Kundenservice Wienerberg	18.10.2023	17.00 Uhr
Volkshochschule Floridsdorf	20.10.2023	17.00 Uhr

Steiermark:

Für Rückfragen: Tel. +43 5 0766-151918 oder nora.mauritsch@oegk.at

Ort	Datum	Beginnzeit
ÖGK Kundenservice Graz	25.10.2023	18.30 Uhr

Vorarlberg:

Für Rückfragen: Tel. +43 5 0766-126214 oder gesundleben-12@oegk.at

Ort	Datum	Beginnzeit
Pfarrzentrum St. Martin	24.10.2023	18.00 Uhr

ÖGK-Online-Vorträge:

10.10.2023, 19.00 Uhr:

„Ruhe und Stille in einem lauten Alltag – so gelingt die Entspannung“

16.10.2023, 19.00 Uhr:

„Vertrauen: Die Basis für Beziehung zu sich und zu anderen“

24.10.2023, 19.00 Uhr:

„Mit positiven Gedanken leichter durchs Leben“

(Dieser Vortrag wird auch in Gebärdensprache gedolmetscht)

Im Anschluss an den jeweiligen Online-Vortrag gibt es die Möglichkeit, anonym Fragen zu stellen, die live beantwortet werden.

Infos und Anmeldung unter www.gesundheitskasse.at/mentalgesund. Nach erfolgter Anmeldung gibt es den Link zur Teilnahme und eine Anleitung zum Einstieg.

Rückfragehinweis:

Österreichische Gesundheitskasse

presse@oegk.at

www.gesundheitskasse.at