

GESUNDHEITSTAG

„PSYCHISCHE GESUNDHEIT – DIE SEELE STÄRKEN“

01. OKTOBER 2022, 10:00 BIS 17:00 UHR PFARRSAAL LORCH

Infostände:

- pro mente oö

Sie erfahren alles über das Angebot der pro mente oö in Enns und Linz-Land sowie alle nötigen Informationen über Voraussetzungen zum Erhalt der Leistungen.

pro mente | oö

- Community Nursing Enns

Lernen Sie die Enns Community Nurses und das Pilotprojekt kennen und lassen Sie einen kurzen Gesundheitscheck durchführen – wir messen Ihren Blutdruck, Puls, Zucker und Sauerstoffsättigung und informieren Sie dabei, worauf Sie achten müssen.



- Diana Apotheke

Messungen des Vitamin D-Spiegels und des Gefäßalters.



- Infostand der Frauenberatungsstelle Frauenzimmer Enns

Informationen und Beratung zu Themen wie Alleinerzieherin, Partnerschaft, Familie, Trennung, Gewalt, Gesundheit, usw., die sich auf die psychische Gesundheit auswirken.



- Renate Riedl, systemische Beratung, Traumabewältigung

- Tageszentrum Enns

Anhand von verschiedenen Materialien haben die Besucher in angenehmer Atmosphäre die Möglichkeit, die Therapien und Beschäftigungsmethoden kennenzulernen.



- Rotes Kreuz - Ortsstelle Enns

Informieren Sie sich über das umfangreiche Angebot der Ortsstelle Enns des Rotes Kreuzes.



- SyRa – spirituelle Lebensbegleitung

Infostand mit Produkten für inneres und äußeres Wohlbefinden.



- Praxisgemeinschaft Psychotherapie Bachinger, Hattmannsdorfer und Werbik:

- Mag.(FH) Bachinger MSc., Sozialarbeiterin und Psychotherapeutin:
„Die psychosoziale Gesundheit stärken“
- Hattmannsdorfer Naima MMH, Dipl. GKS und Psychotherapeutin i. As u. SV:
„Sinnvoll leben im Alter“
- Mag.(FH) Werbik Michael, Sozialarbeiter und Psychotherapeut in Ausbildung unter Supervision:
„Psychische Gesundheit und Suchtverhalten“

- Your limit – personal training

Susanne Holzer zeigt Übungen zur Vermeidung von Panikattacken



- Lydia Ruckensteiner – Achtsamkeitstrainerin, Schreibwerkstatt

Achtsamkeitstraining kann Stärken stärken und Gelassenheit fördern. Kleine Tipps, die sich im Alltag leicht umsetzen lassen. Mit Achtsamkeit in Richtung Selbstfürsorge.



- Genuss Atelier Schatz

„Essen hält Leib und Seele zusammen“ den Spruch kennt doch jeder. Wir werden gemeinsam kochen und backen und dabei Obst und Gemüse aus der Region verarbeiten. Von Strudel bis Gemüsetascherl wird alles dabei sein.



NÄHERE INFORMATIONEN UNTER:

[HTTPS://WWW.ENNS.AT/UNSER_ENNS/VERANSTALTUNGEN/GESUNDHEITSTAG](https://www.enns.at/unser_enns/veranstaltungen/gesundheitsstag)

Amtliche Mitteilung der Stadtgemeinde Enns - zugestellt durch post.at

GESUNDHEITSTAG AM 01. OKTOBER 2022

„PSYCHISCHE GESUNDHEIT – DIE SEELE STÄRKEN“

VON 10:00 BIS 17:00 UHR IM PFARRSAAL LORCH

PROGRAMM

Eintritt frei!

10:00 Uhr: Eröffnung durch Vzbgm. und Gesundheitsreferent Stefan Bauer

11:00 Uhr: Vortrag von Sylvia Anneliese Ratzberger, MAS – SyRa
„Entstehung von Krankheit, Ängsten & Panikattacken, energetisch betrachtet“

Ich ging einige UMWEGE auf meinem Weg zum „gesund werden“. Meine Seele hat mich zu meiner Ausbildung geführt. Durch sie durfte ich lernen, mich SELBST jeden Tag ein bisschen mehr zu FINDEN, zu LEBEN und zu LIEBEN.

www.syra.at



Foto: Theresa/Lebenshilfe 00

13:30 Uhr: Vortrag von Manfred Rauchensteiner
„Glücklich leben“

Emotionstrainer – Wissensentwickler – Glücksforscher – Autor – Einzelcoach nach Ella Kensington®

In diesem Vortrag werden die Menschen aus ihrem Tiefschlaf des Alltags aufgeweckt. Als Experte für Glaubenssätze und Denkmuster beschreibt Manfred Rauchensteiner Möglichkeiten, wie du wieder Verantwortung für deine Gedanken und Empfindungen übernehmen kannst und mit wenig Aufwand Großartiges bewirkst.

Denn Glücklichsein ist eine Entscheidung!

www.rauchensteiner.at



Foto: PHOTONE

15:30 Uhr: Vortrag von Dr. Marcus Täuber – Neurobiologe
„Gedanken als Medizin“

Dr. Marcus Täuber ist Neurobiologe, Autor und psychologischer Berater. Sein Buch „Gedanken als Medizin“ war internationaler #1-Bestseller. Er verrät uns, wie wir mit Erkenntnissen der Hirnforschung und der Kraft unseren Denkens Gesundheit erlangen können.

www.marcustaeuber.com

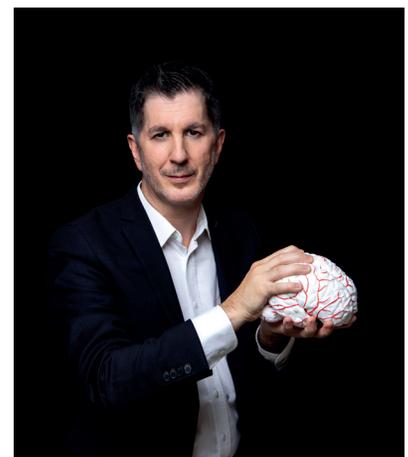


Foto: feelimage / Matern

NÄHERE INFORMATIONEN UNTER:

[HTTPS://WWW.ENNS.AT/UNSER_ENNS/VERANSTALTUNGEN/GESUNDHEITSTAG](https://www.enns.at/unser_enns/veranstaltungen/gesundheitsstag)

Amtliche Mitteilung der Stadtgemeinde Enns - zugestellt durch post.at