



Wie geht  
es dir?

# „MENTALE GESUNDHEIT“ ANGEBOTSFOLDER 2023

Vorträge, Workshops oder  
Themenwanderungen

Holen Sie sich das mentale Angebot direkt in Ihre  
„Gesunde Gemeinde“ oder „Gesunde Schule“



[gesund.leben.tut.gut](https://gesund.leben.tut.gut)



[www.noetutgut.at](https://www.noetutgut.at)

*„Glück befindet sich in den kleinen Dingen, die das LEBEN zu einer großen SUMME machen.“*

Monika Minder



“ Wirklich gesund fühlen können wir uns nur, wenn wir auch seelisch im Gleichgewicht sind. Deshalb ist die Mentale Gesundheit eine wesentliche Säule, wenn es in Niederösterreich um Gesundheitsförderung und Prävention geht. ”

*J. Mikl-Leitner*  
Johanna Mikl-Leitner  
Landeshauptfrau

# Inhalt

## Angebote:

### Weisheit kennt kein Alter!

Die zweite Lebenshälfte mit Freude meistern ..... Seite 5

### EnergieReich!

Zeit zum Durchatmen und Energieaufladen ..... Seite 6

### Stress, lass nach!

Mein Weg zu mehr Gelassenheit ..... Seite 7

ICH – einmal anders! ..... Seite 8

Herzensangelegenheiten ..... Seite 9

### Glücksforme(l)n –

Wege zum Glückhchsein ..... Seite 10

Wie buchen? ..... Seite 12

Referentinnen und Referenten ..... Seite 14

## Weisheit kennt kein Alter! Die zweite Lebenshälfte mit Freude meistern

Lebensverändernde Ereignisse sind die wichtigsten Katalysatoren für die Entwicklung! Lassen Sie sich bei diesem Thema darauf ein, wie Sie Umbrüche als Chance sehen können. Aktivieren Sie dabei Ihren Humor und nutzen Sie ihn als guten Begleiter durch Höhen und Tiefen. Ihr Erfahrungsschatz, Ihre Kontakte zu Ihrer Familie und Ihrem Freundeskreis sowie Ihre innere Stärke stützen Sie dabei!

### Die 6 Impulse, die uns bei diesem Thema begleiten:

1. Umbrüche als Chance
2. Allein, aber nicht einsam
3. Mit Humor durchs Leben
4. Mein seelisches Immunsystem stärken
5. Die innere Einstellung und ihre Wirkung
6. Gelebte Weisheit und was es dazu braucht

Lassen Sie sich überraschen, wie Sie Ihren Erfahrungsschatz noch besser nutzen und auf neue Herausforderungen gelassen reagieren können und welche Tipps und Übungen für Sie hilfreich sein können!

*„Die Weisheit eines Menschen misst man nicht nach seinen Erfahrungen, sondern nach seiner Fähigkeit, Erfahrungen zu machen.“*  
(George Bernard Shaw)



## EnergieReich! Zeit zum Durchatmen und Energieaufladen

Wie kommt meine Energie zustande? Welche Hormone sind dafür zuständig? Was tut mir gut? Wie achte ich auf meine inneren Sensoren? Wie lade ich am besten meine Batterien wieder auf? Wie kann ich kleine Ruhepausen einbauen? Antworten auf diese und viele weitere Fragen bekommen Sie in unserer zweiteiligen Themenwerkstatt!

Bis dahin können folgende 7 Impulse zum **Denken und am besten gleich Ausprobieren anregen:**

1. Energie: Wie kommt sie zustande?
2. Nützen Sie Ihre Energie!
3. Energie aufladen
4. Reden: darüber sprechen
5. Gegenwart
6. Inneren Sensoren vertrauen
7. Erholung und Regeneration



**!!** **Verändern Sie Ihr Leben, und zwar nachhaltig!**  
**Wann, wenn nicht jetzt?**

*„Jeden Tag ist  
ein neuer Anfang.“*  
(George Eliot)

6



## Stress, lass nach! Mein Weg zu mehr Gelassenheit

**Damit wir uns in Stresssituationen gefestigt fühlen können, sollten wir uns die Zeit nehmen uns ganz grundlegende Fragen zu stellen:**

- Was sind für mich Stressoren?
- Wie reagiere ich typischerweise auf Belastungssituationen?
- Wie kann ich gelassener werden?

**Interesse geweckt? Dann verraten wir gerne noch weitere Inhalte, die im Vortrag, aber auch beim zweitägigen Wochenendseminar besprochen werden:**

- „Stress“ – Definition und Bedeutung
- Welche Stressarten gibt es?
- Wie nehme ich Stress wahr?
- Welcher Stress macht krank?
- Umgang mit Stress
- Bewältigungsstrategien



Lassen Sie sich überraschen, wie Sie ruhiger auf stressige Situationen reagieren und welche Tipps und Übungen für Sie hilfreich sein können!

**ZUSATZANGEBOT** zweitägiges Seminar:

Details unter [www.noetutgut.at/angebote/mentale-gesundheit](http://www.noetutgut.at/angebote/mentale-gesundheit)

7



## ICH – einmal anders!

Es darf auch einmal um mich gehen!

- Welche Alltagsroutinen habe ich?
- Wie entstehen Routinen und weshalb sollte ich etwas daran ändern?

Oft ist es uns gar nicht richtig bewusst, dass wir im Alltagstrott stecken und uns ein kleiner Perspektivenwechsel helfen kann, mehr Schwung in den Tag hineinzubringen.

- Routine = Sicherheit?
- Grenzen ausloten
- Meine Bedürfnisse spüren – kommunizieren
- Vergiss mein nicht!

Es geht darum, Alternativen zu sehen, aufmerksam zu sein, was einem selber guttut, Neues entdecken zu können und die eigenen Ressourcen dabei zu finden und zu stärken. Es besteht die Möglichkeit, an jedem Tag neu durch-zustarten!

*„Anderssein ist keine Frage  
des Charakters, Anderssein ist  
eine Frage der Ausdauer.“*  
(Lieselotte Trutnau)



## Herzensangelegenheiten

Bei diesem Thema handelt es sich nicht um rein physische Risikofaktoren für die Herz-Kreislauf-Gesundheit. Es geht vielmehr um Schutzfaktoren oder auch „Herzlustfaktoren“, die uns gesund halten.

- Was macht mich innerlich reich und erwärmt mein Herz?
- Wofür klopft mein Herz? Oder für wen klopft mein Herz?
- Was kann ich herzlich genießen und was bringt mein Herz so richtig zum Lachen?
- Womit und wie schütze ich mein Herz?

**Wir gehen nicht nur diesen und vielen anderen Fragen nach, sondern auch folgenden Aussagen und Sprichwörtern, die treffender nicht sein könnten:**

- Ein Herz und eine Seele
- Herz ist Trumpf
- Auf Herz und Nieren prüfen
- Herzschmerz
- Herzerreißend traurig sein

Wir wollen mit diesem Thema Mut machen zu einem selbstbestimmten und lustvollen Leben, in dem das Herz viel Platz hat.



*„Es muss von Herzen kommen,  
was auf Herzen winken soll.“*  
(Johann Wolfgang von Goethe)





## Wie buchen?

Wie kommt meine „Gesunde Gemeinde“ bzw. „Gesunde Schule“ zu einem Vortrag, einem Workshop oder einer Themenwanderung?

- VORTRAGSANGEBOT (1 Termin zu 1,5 Std.)
- WORKSHOPS/ THEMENWANDERUNGEN (1 Termin zu 3 Std.)

### Schritt 1:

Der erste Schritt zur Buchung ist die Terminvereinbarung direkt mit einer zuständigen Referentin/einem zuständigen Referenten. Die jeweilige Kontaktmöglichkeit finden Sie im Anschluss bzw. unter [www.noetutgut.at/angebote/mentale-gesundheit](http://www.noetutgut.at/angebote/mentale-gesundheit)

### Schritt 2:

Wenn Sie eine finanzielle Unterstützung in Anspruch nehmen möchten, muss nach der erfolgreichen Terminvereinbarung für die Veranstaltung ausnahmslos VOR Beginn der Veranstaltung bei der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH auf [www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at) ein Antrag auf Kooperationsvereinbarung eingereicht werden.

### Schritt 3:

Erst nachdem Sie von der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH eine Genehmigung Ihres Antrags erhalten haben, kann diese Veranstaltung im Nachhinein finanziell unterstützt werden! Die Verrechnung wird vonseiten der Gemeinde bzw. Schule direkt mit der Referentin/dem Referenten abgewickelt – danach erfolgt die Einreichung des Honorars über die Online-Abrechnung bei der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH.

**!! ACHTUNG: Jede Gemeinde bzw. Schule kann nur EINE Veranstaltung, die zu 80% unterstützt wird, einreichen.**

Bei der **Themenwerkstatt** (zum Thema „EnergieReich!“) erhalten Sie 80 % des Honorars inkl. Kilometergeld, max. jedoch 800 Euro refundiert (da es zwei Termineinheiten gibt).

### Themenwerkstatt bzw. Themenwanderung:

- 2 Termineinheiten für die Themenwerkstatt innerhalb von 6 Wochen fixieren
- Empfohlen werden max. 25 Teilnehmende
- Eine Einheit dauert ca. 1,5–2 Stunden
- Die Einheiten können entweder in Form von:
  - 2 Themenwerkstätten (indoor)
  - oder als 1 Themenwerkstatt (indoor) und 1 Themenwanderung (outdoor) gebucht werden

Für einen **Vortrag, Workshop oder eine Themenwanderung** (zu den anderen Themen) erhalten Sie 80 % des Honorars inkl. Kilometergeld, max. jedoch 400 Euro refundiert.

Zusätzliche Infos finden Sie unter [www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at)

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an

**Mag.<sup>a</sup> Irene Burian**

☎ 0676/8587034500

✉ [irene.burian@noetutgut.at](mailto:irene.burian@noetutgut.at)



## Referentinnen und Referenten



**Sabine Edinger**

Sozialpädagogin, Trainerin, Integrative  
Bewegungstherapeutin

☎ 0676/4162545

✉ s.edinger@bewegt.cc

- **Was mich mit Freude erfüllt?**  
**Über so schöne Themen wie Glück, mentale Gesundheit, Weisheit und  
Herzensangelegenheiten zu referieren und zu diskutieren. :)**
- 



**Mag. Daniel Gajdusek-Schuster**

Psychosozialer Berater, Trainer und  
Performancekünstler

☎ 0664/5310542

✉ d.schuster@perspektiven.or.at

- **Humorvolles Erleben von Inhalten erweitert die Perspektiven und  
bringt Leichtigkeit ins Leben!**
- 



**Mag.ª Natalia Ölsböck**

Psychologin, Trainerin,  
Autorin

☎ 0699/10192920

✉ natalia@oelsboeck.at

- **Holen Sie sich wertvolle Tipps zum Auftanken und tun Sie Ihrer Seele  
Gutes mit einer Veranstaltung in Ihrer „Gesunden Gemeinde“.  
Ich freue mich auf Sie!**



**Mag.ª Sabine Schuster**

Gesundheitspädagogin, Erwachsenenbildnerin,  
Achtsamkeitstrainerin

☎ 0664/8214712

✉ sabine.schuster@achtsamkeit.or.at

- **Der Wunsch nach Frieden, Sicherheit, Gesundheit und Zufriedenheit  
eint uns Menschen. Die Haltung der Achtsamkeit und unser Mitgefühl  
sind ein Weg dorthin.**
- 



**Mag.ª Heidi Smolka**

Psychologin, Trainerin,  
Autorin

☎ 0676/4456756

✉ glueck@heidemarie-smolka.at

- **Mit Achtsamkeit und Freude das Leben gelingen lassen – mit all seinen  
Höhen und Tiefen. Diese Fähigkeit zu vermitteln, ist mir ein Anliegen.**
- 



### Impressum

Medieninhaber und Herausgeber, für den Inhalt verantwortlich:  
„Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, Purkersdorfer Straße 8/1/5, 3100 St. Pölten;  
Gestaltung und Layout: Werbeagentur Schürz & Lavicka GmbH (www.sul.at);  
Fotos/Grafiken: iStockphoto.com; Druckabwicklung: Berger Print GmbH; Dezember 2022







---

Ihr Kontakt zu Gesundheitsförderung  
und Prävention in Niederösterreich:



[info@noetutgut.at](mailto:info@noetutgut.at)

---



[gesund.leben.tut.gut](https://www.gesund.leben.tut.gut)



[www.noetutgut.at](https://www.noetutgut.at)