

„Ich nehme meine Gesundheit selbst in die Hand“



**12. März 2027
ab 13:30**

Im Seminarhaus auf der Gugl,
Auf der Gugl 3
4021 Linz

Anmeldung

Die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie unter dem jeweiligen Seminartitel/Termin auf unserer Homepage:
www.gesundes-oberoesterreich.at/veranstaltungen

Bitte beachten Sie

Der Besuch der Seminare wird im Sinne des §11 Abs. 1, 2 und 2a des Oö. Kinderbildungs- und -betreuungs-Dienstgesetzes als Fortbildung anerkannt.

Veranstalter

Abteilung Gesundheit | Referat Gesundheitsförderung
Bahnhofplatz 1 | 4021 Linz
Tel: 0732/ 7720 - 14133
post@gesundes-oberoesterreich.at
www.gesundes-oberoesterreich.at

*Symposium im Rahmen des Schwerpunktes
„Vor.Sorge“ für Gesunde Kindergärten &
Gesunde Krabbelstuben*

Programm

Ab 13:30 **Gemütliches Ankommen**

14:00 Vortrag „Psychoneuroimmunologie – die Grundlage für psychische Gesundheit und Wohlbefinden“

Mag. Andreas Altenhofer

Die Psychoneuroimmunologie untersucht das Zusammenspiel von Psyche, Nervensystem und Immunsystem und zeigt, wie eng mentale Prozesse, körperliche Gesundheit und unser Wohlbefinden verbunden sind. Stress, Emotionen und Lebensstil beeinflussen psychische, immunologische und hormonelle Prozesse im Körper, gleichzeitig wirkt sich der körperliche Zustand auf Stimmung, Energie und Resilienz aus. Ein besseres Verständnis dieser Wechselwirkungen ermöglicht es, gezielt Maßnahmen zur Förderung von innerer Balance und langfristigem Wohlbefinden zu entwickeln.

16:00 Vortrag „Ist Glück Glücksache? Über psychische Gesundheit reden hat noch nie geschadet!“

Mag. Thomas Wienerroither

Neben dem objektiv messbaren „Befund“ prägt vor allem unsere subjektive Befindlichkeit, wie wir uns im Leben fühlen und wie wir es wahrnehmen, bewerten und schließlich bewältigen. In diesem Vortrag werden auf humorvolle Weise zentrale psychologische Grundprinzipien anschaulich vermittelt und wirksame Strategien aufgezeigt, die das allgemeine Wohlbefinden nachhaltig fördern können.

Ca. 18:00 Abschluss und gemütlicher Austausch bei Infoständen

Gerne können Sie sich bei Snacks und Getränken zu aktuellen Themen der Vorsorge informieren und Infomaterial mitnehmen!

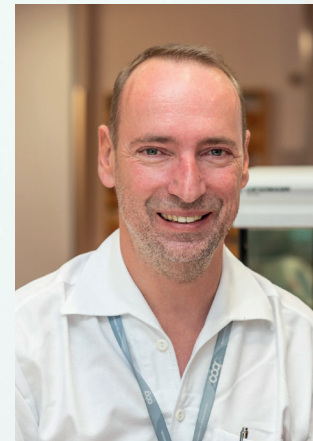


© healthquarter OG

Mag. Andreas Altenhofer

Gründer und Geschäftsführer von healthquarter

Sport- und Bewegungswissenschaftler, klinischer Psycho-Neuro-Immunologe verheiratet, Familienvater von 2 Söhnen leidenschaftlicher Tennisspieler und Outdoorliebhaber, Reise-Enthusiast und Hobbyfotograf



© OÖG/Dominik Derflinger

Mag. Thomas Wienerroither

Klinischer Psychologe, Gesundheitspsychologe, Psychoonkologe, Palliativpsychologe, zertifizierter Ethikberater im Gesundheitswesen

arbeitet an der Palliativstation im Salzkammergut Klinikum Vöcklabruck und in eigener Praxis

laufende Unterrichts- und Vortragstätigkeit, u.a. an der PMU in Salzburg