

St. Pölten, 5. September 2019  
Dion/ÖA

## **NÖGKK lädt zum Mentalen Gesundheitstag für Eltern und Kinder**

### **Fit fürs Leben: Workshops, Vorträge und Aktiv-Stationen**

Nicht nur die körperliche, auch die seelische Gesundheit ist eine wichtige Säule in der kindlichen Entwicklung. Der wachsende Leistungsdruck in der Gesellschaft beschert bereits Kindern und Jugendlichen Stress und seelische Belastungen. Deshalb veranstaltet die NÖ Gebietskrankenkasse (NÖGKK) am 21. September 2019 in St. Pölten einen Mentalen Gesundheitstag, der sich speziell mit dem seelischen Gleichgewicht von Kindern auseinandersetzt und die Eltern-Kind-Beziehung stärken soll.

In Vorträgen erhalten Eltern und Erziehungsberechtigte das Rüstzeug, wie sie Kinder unterstützen, Herausforderungen gut zu meistern und dabei nicht auf die eigene Gesundheit vergessen. Grenzen setzen, mit Kindern Konflikte lösen, Neurofeedback, psychische Probleme und Lernstörungen sind einige der spannenden Themen. Ebenso wird die digitale Welt – etwa Selfies und Fitness-Apps – sowie deren Auswirkungen auf die Gesundheit beleuchtet.

Gemeinsam mit den Eltern können Kinder verschiedene Workshops, etwa zu Fantasiereisen, Gedächtnistraining, therapeutischem Märchentheater, Kinder-Zumba und Kinder-Yoga besuchen. Auf die Kinder wartet außerdem eine Reihe von Aktiv-Stationen: Der Bogen spannt sich von Shiatsu, Stelzen, Pedalos, Kullerkugel, Balanceboard und Bewegungsparcours über eine Backwerkstatt und Küchenexperimente bis zur Kunsttherapie, einer Vorlesung und Bücherausstellung sowie Zirkuskünsten. Abgerundet wird der Gesundheitstag durch eine Info- und Beraterzone. Nähere Infos gibt es unter der Tel.-Nr. 050 899-1854 oder im Internet unter [www.noegkk.at/gesundbleiben](http://www.noegkk.at/gesundbleiben).

**Mentaler Gesundheitstag für Eltern und Kinder**

**Wann:** Samstag, 21. September 2019, 10:00 bis 17:00 Uhr

**Wo:** Fachhochschule St. Pölten, Matthias-Corvinus-Straße 15, 3100 St. Pölten

**Eintritt frei!**