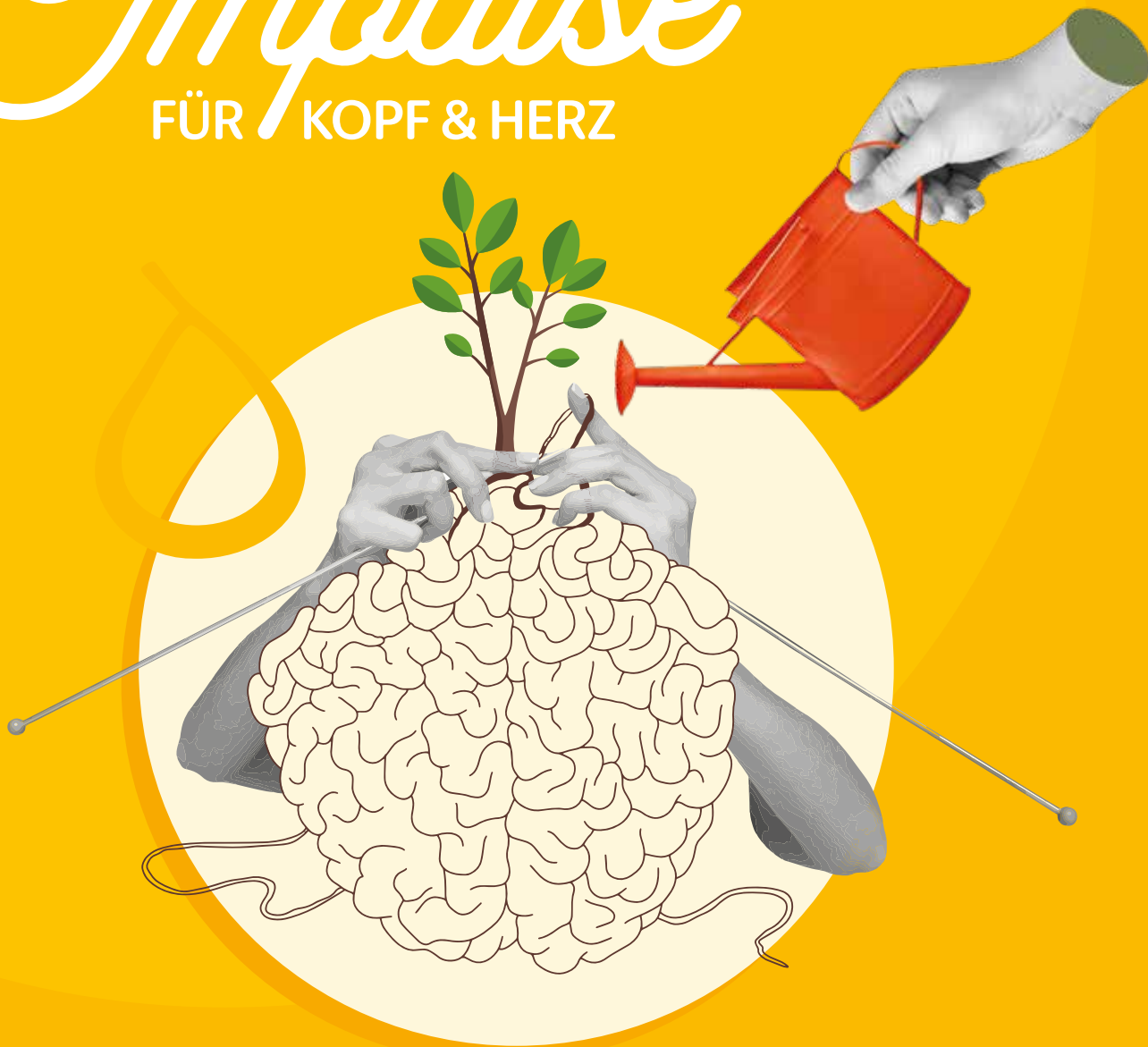


EINE VORTRAGSREIHE DER
LEADER-REGION TOURISMUSVERBAND MOSTSTRASSE
& „GESUNDEN GEMEINDEN“ DER REGION

Impulse

FÜR KOPF & HERZ



ADELHEID KASTNER • FELIX NEUREUTHER
MUSALEK & TITZE • ROMAN SZELIGA • P. A. STRAUBINGER ...

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft

 **WIR leben Land**
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich



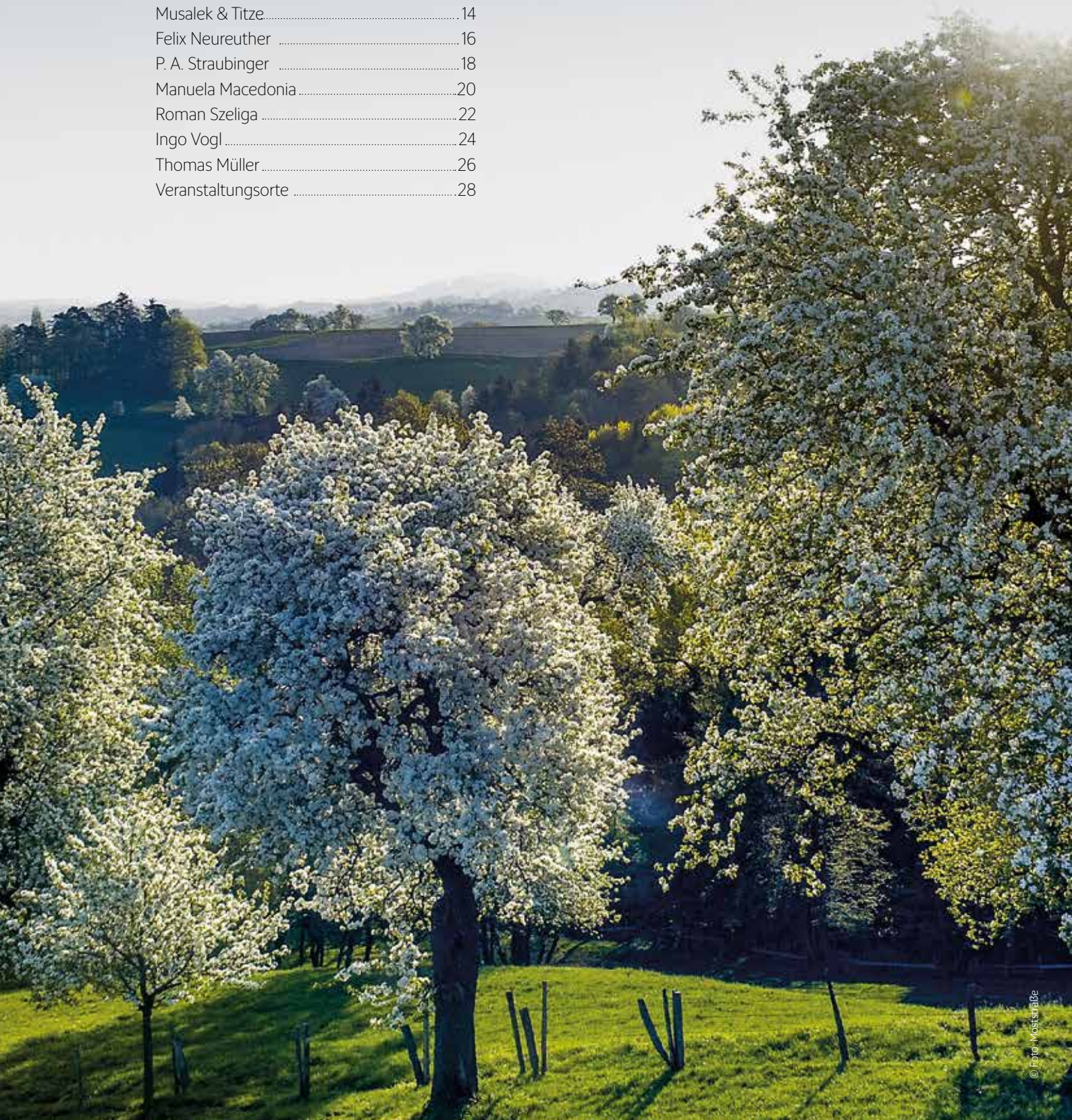
Kofinanziert von der
Europäischen Union

m^ostraße

Mostviertel

INHALT

Einleitung	3
Vorwörter	5
Übersicht Impulsvorträge	6
Thomas Morgenstern	8
Adelheid Kastner	10
Felix Gottwald	12
Musalek & Titze	14
Felix Neureuther	16
P. A. Straubinger	18
Manuela Macedonia	20
Roman Szeliga	22
Ingo Vogl	24
Thomas Müller	26
Veranstaltungsorte	28



Impulse

FÜR KOPF & HERZ

EINE VORTRAGSREIHE DER LEADER-REGION TOURISMUSVERBAND MOSTSTRASSE UND „GESUNDEN GEMEINDEN“ DER REGION ZUM THEMA MENTALE GESUNDHEIT

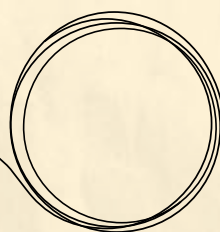
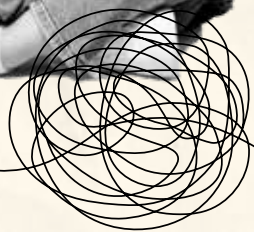
Die Vorfreude wächst: In **Vorbereitung auf die Niederösterreichische Landesausstellung 2026** in Amstetten-Mauer lädt die **Vortragsreihe „Impulse für Kopf & Herz“** dazu ein, sich mit einem der zentralen Themen unserer Zeit auseinanderzusetzen - der mentalen Gesundheit.

Ziel dieser Vortragsreihe ist es, das Bewusstsein für mentale Gesundheit in der Region Moststraße zu stärken und einen offenen, ehrlichen Dialog zu fördern. Renommierete Expert:innen im Bereich mentale Gesundheit teilen in den kommenden Monaten ihr Wissen und

ihre Erfahrungen. Dabei beleuchten sie verschiedene Aspekte der mentalen Gesundheit und geben praktische Impulse, die sich direkt in den Alltag integrieren lassen.

Diese Broschüre bietet Ihnen einen Überblick über die Vortragenden, die uns begleiten, und die geplanten Termine. Gemeinsam möchten wir Denkanstöße geben, Perspektiven eröffnen und vor allem eines: Kopf und Herz berühren.

Seien Sie dabei - wir freuen uns auf Sie!



VORWÖRTER



© Foto: charakter.photos

DI **LUDWIG SCHLERITZKO**

Landesrat für Finanzen und
Landeskliniken

Gesund sein bedeutet nicht nur, keine körperlichen Beschwerden zu haben. Wirklich gesund fühlen können wir uns nur, wenn wir auch seelisch im Gleichgewicht sind. Geht es in Niederösterreich um Gesundheitsförderung und Prävention, ist die mentale Gesundheit neben regelmäßiger Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung deshalb ein wichtiger Bestandteil.

Mit den „Impulsen für Kopf & Herz“ und unseren „Gesunden Gemeinden“ als Gesundheitsdrehscheibe in der Region wollen wir nicht nur Wissen vermitteln und Vernetzung fördern, sondern auch gemeinsam die Niederösterreichische Landesausstellung 2026 einläuten. Mein Dank gilt dem Organisationsteam und allen helfenden Händen.

Bitte nutzen Sie das Angebot der attraktiven Vortragsreihe und bleiben Sie gesund!



© Foto: Agentur und punkt

Bgm. **MICHAELA HINTERHOLZER**

Obfrau LEADER-Region
Tourismusverband Moststraße

Mentale Gesundheit ist ein wesentlicher Schlüssel zu Lebensfreude, innerer Balance und einem erfüllten Alltag. Als LEADER-Region Tourismusverband Moststraße haben wir uns gemeinsam mit den „Gesunden Gemeinden“ das Ziel gesetzt, das Bewusstsein für seelisches Wohlbefinden und Achtsamkeit in unserer Region zu stärken.

Mit der Vortragsreihe „Impulse für Kopf & Herz“ liefern wir Ihnen spannende Einblicke und Anregungen zu diesem wichtigen Thema. Als Besucherin und Besucher profitieren Sie von den vielfältigen Expertinnen und Experten, die ihr Wissen und ihre Erfahrungen mit uns teilen.

Als Region möchten wir die Vortragsreihe nutzen, um uns gemeinsam auf die Niederösterreichische Landesausstellung 2026 im Landeskrankenhaus Mauer vorzubereiten, die sich ebenfalls dem großen Themenbereich der mentalen Gesundheit widmen wird.

Ich lade sie herzlich dazu ein, Teil dieser Reise zu sein und gemeinsam mit uns neue Perspektiven zu entdecken. Lassen Sie uns die Bedeutung mentaler Gesundheit nicht nur thematisieren, sondern aktiv leben und weitertragen.



VORTRÄGE

12. MÄRZ 2025

**GASTHAUS
KAPPL
BIBERBACH**



© Foto: Thomas Villach

THOMAS MORGENSTERN

Mut zum Höhenflug

BEGINN: 18.30 Uhr

EINTRITT: € 15,-

9. APRIL 2025

**SPORTHALLE
NEUHOFEN/YBBS**



© Foto: Tom Öttele

PRIM.A DR.IN ADELHEID KASTNER

**Wie entstehen forensisch-
psychiatrische Gutachten**

BEGINN: 18.30 Uhr

EINTRITT: € 15,-

14. MAI 2025

**STURMSAAL
OED**



© Foto: Bernhard Huber

FELIX GOTTWALD

**Einfach. Echt. Wirksam.
Die Kraft der mentalen Ausrichtung**

BEGINN: 18.30 Uhr

EINTRITT: € 19,-

17. JUNI 2025

**FESTSAAL
SCHLOSS
ST. PETER/AU**



MUSALEK & TITZE

**Im Rausch des Lebens –
Ohne Sucht zum echten Glück.**

BEGINN: 18.30 Uhr

EINTRITT: € 15,-

Live Podcast
Show

9. SEPT. 2025

**VALENTINUM
ST. VALENTIN**



© Foto: Schöffel

FELIX NEUREUTHER

Fit im Kopf, stark im Leben!

BEGINN: 18.30 Uhr

EINTRITT: € 19,-



KARTEN:
www.oeticket.com
oeticket



15. OKT. 2025
**YBBSFELDHALLE
BLINDENMARKT**



© Foto: Juan Carlos Recalde

P. A. STRAUBINGER
Achtsamkeit

BEGINN: 18.30 Uhr
EINTRITT: € 15,-

5. NOV. 2025
**GEORGSAAAL
ST. GEORGEN
AM YBBSFELDE**



© Foto: Sabine Kneidinger

DR. IN MANUELA MACEDONIA
**Wellness für das Gehirn –
Wege zur psychischen Gesundheit**

BEGINN: 18.30 Uhr
EINTRITT: € 15,-

9. DEZ. 2025
**JOHANN
PÖLZ-HALLE
AMSTETTEN**



© Foto: Christian Husar

DR. ROMAN SZELIGA
**Humor im Job:
Der unterschätzte Erfolgsfaktor**

BEGINN: 18.30 Uhr
EINTRITT: € 17,-

14. JAN. 2026
**SPORTHALLE
ALLHARTSBERG**



© Foto: Bergauer.c

INGO VOGL
**G'sundheit-Spezial –
Psychische Gesundheit**

BEGINN: 18.30 Uhr
EINTRITT: € 17,-

Kabarett

18. FEB. 2026
**URNSAAL
WALLSEE-
SINDELBURG**



© Foto: Stefan Burghart

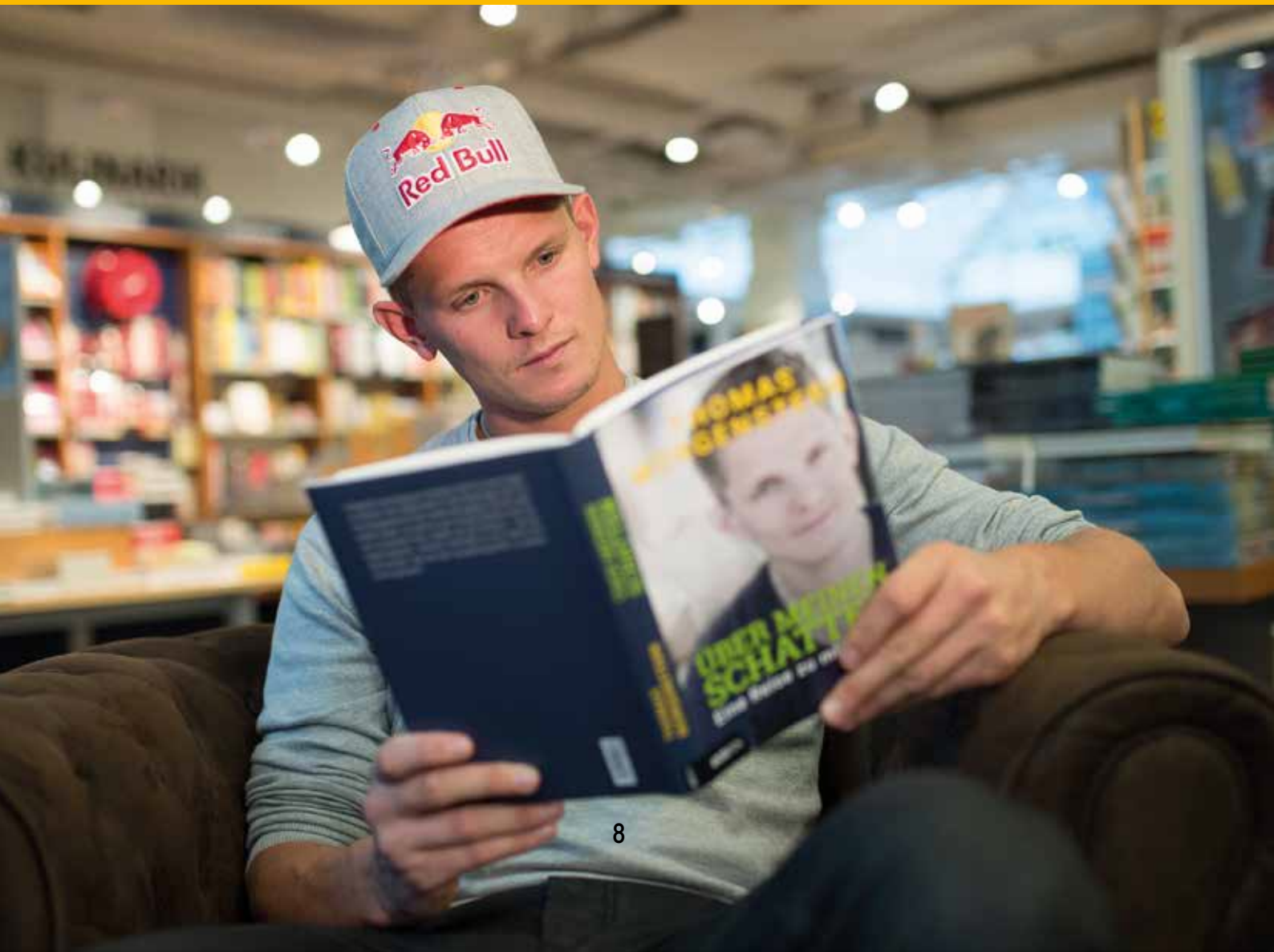
HON. PROF. MAG. DR. THOMAS MÜLLER
**Krisensituationen und deren
psychologische Gesetze**

BEGINN: 18.30 Uhr
EINTRITT: € 17,-

THOMAS MORGENSTERN

„Mut bedeutet, der Pilot deines
eigenen Lebens zu sein –
Begeisterung zu leben,
Veränderungen zu wagen, Druck und
Rückschläge anzunehmen und mutige
Entscheidungen zu treffen.“

Thomas Morgenstern, „Mut zum Höhenflug“



THOMAS MORGENSTERN

Thomas Morgenstern, geboren 1986 in Spittal an der Drau, zählt zu den erfolgreichsten Skispringern Österreichs. Mit 16 Jahren feierte er seinen Durchbruch im Weltcup und dominierte die internationale Skisprungszene. Zu seinen größten Erfolgen gehören drei olympische Goldmedaillen, eine Silbermedaille, acht Weltmeistertitel, zwei Gesamtweltcup-Siege und ein Triumph bei der Vierschanzentournee 2005/06. Seine Karriere war nicht nur von Erfolgen, sondern auch von schweren Rückschlägen wie mehreren Stürzen geprägt, doch sein Comeback bei den Olympischen Spielen 2014 in Sotschi beeindruckte die Welt. Nach seinem Rücktritt 2014 inspiriert er heute als Keynote-Speaker mit Lehren aus seiner Karriere. Mit 23 Weltcupsiegen bleibt er eine prägende Figur des Skispringens und ein Symbol für Resilienz und Mut.



© Foto: Thomas Villach

THOMAS MORGENSTERN

EHEMALIGER ÖSTERREICHISCHER
SKISPRINGER UND OLYMPIASIEGER

In seiner inspirierenden Keynote erzählt der ehemalige Spitzensportler von den Höhen und Tiefen seiner Karriere, die ihn zu Olympiasiegen, Weltmeistertiteln und nachhaltigem Erfolg geführt haben. Besonders im Skispringen, wo Erfolg und Misserfolg oft nur einen Zehntelpunkt voneinander entfernt liegen, hat er entscheidende Lektionen gelernt, die seine sportliche und persönliche Entwicklung geprägt haben.

Thomas Morgenstern teilt fünf Erkenntnisse, die ihm geholfen haben, Rückschläge zu überwinden und neue Ziele zu erreichen. Er zeigt, was es bedeutet, „Pilot seines eigenen Lebens“ zu sein: Verantwortung zu übernehmen und die eigenen Umstände aktiv zu gestalten. Mit persönlichen Geschichten und prägenden Erfahrungen motiviert er sein Publikum, den eigenen Weg mutig zu gestalten.

VORTRAG

Mut zum Höhenflug

12. MÄRZ 2025

Beginn 18.30 Uhr

Gasthaus Kappl

Im Ort 11, 3353 Biberbach

„Mord und Totschlag
sind mein beruflicher Alltag.
Das habe ich mir
so ausgesucht.“

Prim.a Dr.in Adelheid Kastner



Adelheid Kastner, eine renommierte österreichische Psychiaterin, ist ausgebildete Fachärztin für Psychiatrie und Neurologie sowie Primarärztin der Klinik für Psychiatrie mit forensischem Schwerpunkt am Kepler Universitätsklinikum in Linz. Seit über 30 Jahren widmet sie sich der Arbeit in der Forensik und erlangte breite Bekanntheit durch ihre Expertengutachten in Gerichtsprozessen, wie etwa zur *Causa Josef Fritzl* oder zu den Missbrauchsfällen im Stift Kremsmünster. Im November 2015 wurde ihr das Goldene Ehrenzeichen für Verdienste um die Republik Österreich verliehen. Derzeit arbeitet sie am Aufbau einer forensischen Jugendpsychiatrie.



© Foto: Tom Öttle

Prim.a Dr.in

ADELHEID KASTNER

GERICHTSGUTACHTERIN, VORSTÄNDIN DER KLINIK
FÜR PSYCHIATRIE MIT FORENSISCHEM SCHWERPUNKT
AM KEPLER-UNIVERSITÄTSKLINIKUM LINZ

Was geht in Menschen vor, die anderen so schreckliches Leid zufügen, dass wir uns dieses nicht mal in unseren schlimmsten Träumen vorstellen können? Und wie schafft man es, eine angemessene Strafe zu definieren, auch unter Anbetracht des zukünftigen Verhaltens dieser Menschen?

Dr.in Adelheid Kastner, eine der führenden forensischen Psychiaterinnen Österreichs, gibt in ihrem Vortrag „Wie entstehen forensisch-psychiatrische Gutachten“ spannende Einblicke in die Welt der Begutachtung. Mit ihrer langjährigen Erfahrung – unter anderem in der *Causa Fritzl* – beleuchtet sie den Prozess der Gutachtenerstellung, die Beurteilung von Schuldfähigkeit sowie die Herausforderungen bei der Prognose zukünftigen Verhaltens von Straftäter:innen. Der Vortrag bietet einen einzigartigen Blick hinter die Kulissen einer entscheidenden Schnittstelle von Psychiatrie und Justiz!

VORTRAG

Wie entstehen forensisch- psychiatrische Gutachten

9. APRIL 2025

Beginn 18.30 Uhr

Sporthalle Mittelschule

Hauptstraße 21, 3364 Neuhofen an der Ybbs

FELIX GOTTWALD

„Einfach
dein Bestes geben.“



FELIX GOTTWALD

Felix Gottwald ist Österreichs erfolgreichster Olympiasportler und ein echtes Vorbild für mentale Stärke und soziale Kompetenz. Der gebürtige Pinzgauer hat seine beeindruckende Karriere im Spitzensport längst hinter sich gelassen und widmet sich heute mit derselben Leidenschaft der Förderung von Bewegung, Gesundheit und persönlicher Entwicklung. Als Gründer und Geschäftsführer von Felix Gottwald Relations begleitet er Menschen und Unternehmen dabei, ihre Potenziale zu entfalten.

Seine Lebensgeschichte, seine internationale Integrität als Spitzensportler und sein breites Methodenspektrum in den Bereichen mentale, physische und emotionale Kompetenz machen ihn zu einem gefragten Speaker, Trainer und Coach.



© Foto: Leo Neumayr

FELIX GOTTWALD

ERFOLGREICHSTER OLYMPIASPORTLER
ÖSTERREICHS & IMPULSGEBER FÜR MENTALE STÄRKE

In seinem Vortrag zeigt Felix Gottwald, wie mentale Stärke, körperliches Wohlbefinden und emotionale Ausgeglichenheit die Basis für nachhaltigen Erfolg bilden. Als ehemaliger Spitzensportler und erfahrener Coach vermittelt er auf authentische und inspirierende Weise, wie sich Erfolgsstrategien aus dem Leistungssport wirkungsvoll in den beruflichen und privaten Alltag integrieren lassen.

Felix Gottwald versteht es wie kaum ein anderer, die Prinzipien von Disziplin, Fokus und innerer Balance mit einer lebensnahen Haltung zu verbinden – praxisnah, motivierend und leicht verständlich für jeden, der sein volles Potenzial entfalten möchte.

VORTRAG

Einfach. Echt. Wirksam.

Die Kraft der mentalen Ausrichtung

14. MAI 2025

Beginn 18.30 Uhr

Sturmsaal Oed

Marktstraße 19, 3312 Oed-Öhling

„Du musst dich selbst
um das kümmern,
was Glück bringt.“

EPIKUR



Univ.-Prof. Dr. med.

MICHAEL MUSALEK
UNIVERSITÄTSPROFESSOR FÜR PSYCHIATRIE,
VORSTAND DES INSTITUTS FÜR SOZIALÄSTHETIK
UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT DER SFU WIEN

Michael Musalek ist seit 1986 Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, seit 1993 Psychotherapeut. Seit 1993 gerichtlich beeideter Sachverständiger für das Gebiet der Psychiatrie. 1990 Venia doctendi für das gesamte Gebiet der Psychiatrie. Seit 1997 a.o. Universitätsprofessor für Psychiatrie an der Medizinischen Universität Wien. Seit 2001 Primarius im Anton-Proksch-Institut, seit 2004 Ärztlicher Direktor des Anton Proksch Institutes. Seit 2015 Vorstand des Instituts für Sozialästhetik und Psychische Gesundheit der SFU Wien, Mitglied des Board of the European Psychiatric Association (Secretary for Sections), Präsident der European Society for Aesthetics and Medicine.

VERENA TITZE
KÜNSTLERIN, AKTIVISTIN,
ENTERTAINERIN & AUTORIN

Verena Titze ist Künstlerin, Aktivistin, Entertainerin und Autorin. Sie wurde 1985 in Niederösterreich geboren und wuchs in Hongkong auf. Sie studierte Theater- & Filmwissenschaften in Wien und Berlin, gleich der erste Job bringt sie zu MTV Networks Berlin. Als Kultur- und Societyjournalistin lernt sie die Wiener Szene kennen und promotet Kunstevents, bevor sie bei einem TV-Sender dessen PR verantwortet. Eine Bilderbuchkarriere im „irgend was mit Medien“ Universum. 2020 reißt sie ein Burnout aus dem Leben, Ende 2020 macht sie einen Alkoholentzug. Im November 2022 erscheint ihr Debütroman „Burnt.Out“ und ihr gleichnamiges Soloprogramm. Aktuell ist sie in Ihrem Kabarett Programm „Erfolgreich ins Burnout“ zu sehen.

Nüchtern und glücklich - geht das überhaupt?
In der Live Podcast Show „Im Rausch des Lebens“ nehmen Verena Titze und Prof. Dr. Michael Musalek das Publikum mit auf eine ehrliche, unterhaltende und tiefgründige Reise durch das Thema Sucht, Veränderung und echtes Lebensglück. Verena teilt ihre persönlichen Erfahrungen mit ihrer Alkoholsucht und dem Neustart in ein selbstbestimmtes Leben. Prof. Dr. Michael Musalek, renommierter Psychiater und Suchtexperte, bringt sein Fachwissen ein: Warum greifen wir zu Alkohol? Ist Abstinenz ein Verlust oder eine Chance? Und wie kann ein nüchternes Leben nicht nur funktionieren, sondern auch glücklicher machen als jeder Rausch?
Ein Abend voller spannender Einblicke, inspirierender Gedanken und ehrlicher Gespräche - für alle, die sich mit dem Thema Alkohol, Glück und Lebensfreude auseinandersetzen wollen.

LIVE PODCAST SHOW

**Im Rausch des
Lebens – Ohne Sucht
zum echten Glück**

17. JUNI 2025

Beginn 18.30 Uhr
Festsaal im Schloss St.Peter/Au
Hofgasse 6, 3352 St. Peter/Au

FELIX NEUREUTHER

„Durch Bewegung
schaffen wir die Basis
für mentale Stärke und
Lebensfreude.“

Felix Neureuther



FELIX NEUREUTHER

Felix Neureuther zählt zu den erfolgreichsten deutschen Skirennläufern aller Zeiten. Mit 15 Weltcupsiegen und fünf WM-Medaillen prägte er den alpinen Skisport über ein Jahrzehnt hinweg. Heute widmet er sich mit großer Leidenschaft der Förderung von Bewegung, mentaler Gesundheit und Umweltschutz. Ein besonderer Schwerpunkt seiner Felix Neureuther Stiftung liegt auf dem Schutz der Natur. Mit dem Bildungsprogramm „Naturhelden“ sensibilisiert die Stiftung bereits in 500 Schulen Kinder der 4. Klasse für das Thema Müllvermeidung. Als Buchautor, Keynote-Speaker und Initiator zahlreicher Bildungsprogramme inspiriert er Menschen, einen bewussten und gesunden Lebensstil zu führen – für eine fitte, nachhaltige Zukunft.



© Foto: Schäffel

FELIX NEUREUTHER

SPITZENSORTLER, GESUNDHEITSBOTSCHAFTER
UND UNO-BOTSCHAFTER ZUM THEMA „PLASTIK
WASTE IN THE MOUNTAIN“

Ein besonderer Fokus seines Vortrags liegt auf dem wissenschaftlich fundierten Bewegungsprogramm „Beweg dich schlau!“, das in Zusammenarbeit mit der TU München entwickelt wurde. Ziel des Programms ist es, durch gezielte Übungen kognitive Defizite und Koordinationsschwächen – insbesondere bei Kindern, aber auch bei älteren Menschen – auszugleichen. Bewegung ist nicht nur essenziell für körperliche Fitness, sondern stärkt auch das mentale Wohlbefinden, verbessert die Konzentration und hilft, Stress abzubauen. Mit seiner inspirierenden Art vermittelt Felix Neureuther praxisnahe Tipps, wie wir durch Bewegung nicht nur körperlich, sondern auch geistig stark bleiben – für eine gesunde und lebenswerte Zukunft.

VORTRAG

Fit im Kopf, stark im Leben!

9. SEPTEMBER 2025

Beginn 18.30 Uhr

Valentinum

Valentinumplatz 1, 4300 St. Valentin

P. A. STRAUBINGER

„Achtsamkeit ist der
Schlüssel zu einem
bewussteren, stressfreieren
Leben mit mehr Vitalität
und Lebensfreude.“

P. A. Straubinger



P. A. STRAUBINGER

P.A. Straubinger, geboren am 7. Juli 1970 in Bad Aussee, ist ein österreichischer Filmmacher, Autor und Journalist. Nach seinem Studium an der Wiener Filmakademie arbeitete er ab 1993 als Filmredakteur bei Hitradio Ö3 und wurde durch seine Kino-Rubrik „Movie-Minute“ bekannt. 2010 veröffentlichte er die Dokumentation „Am Anfang war das Licht“, die sich mit dem Phänomen der Lichtnahrung auseinandersetzt und zu den meistdiskutierten österreichischen Dokumentarfilmen zählt. Neben seiner Tätigkeit als Filmmacher und Radiomoderator ist Straubinger auch als Keynote-Speaker und Seminarleiter aktiv. 2019 veröffentlichte er gemeinsam mit Margit Fensl und Nathalie Karré den Ratgeber „Der Jungbrunnen-Effekt: Wie 16 Stunden Fasten Ihr Leben verändert“, der sich zum meistverkauften Sachbuch des Jahres in Österreich entwickelte.



© Foto: Juan Carlos Recalde

P. A. STRAUBINGER

FILMEMACHER, AUTOR UND
JOURNALIST, KEYNOTE-SPEAKER
UND SEMINARLEITER

Wird Ihnen auch manchmal alles zu viel? Haben Sie viel zu viel zu erledigen und zu wenig Zeit? Anstatt eines langwierigen und teuren Coachings wären aber ein paar alltagstaugliche Tipps viel hilfreicher.

Erleben Sie einen inspirierenden Abend mit P.A. Straubinger, der die Kraft der Achtsamkeit und ihre Anwendung für innere Ruhe und Ausgeglichenheit in den Mittelpunkt stellt. In seinem Vortrag „Calm and Clear on Demand“ zeigt der renommierte Filmmacher, Autor und Keynote-Speaker praxisnahe Wege, wie Achtsamkeitstraining den Alltag bereichern und positive Veränderungen bewirken kann.

VORTRAG

Achtsamkeit

15. OKTOBER 2025

Beginn 18.30 Uhr

Ybbsfeldhalle Blindenmarkt

Lindenstraße 18, 3372 Blindenmarkt

MANUELA MACEDONIA

„Ich sportle für mein
Gehirn, denn das ist
das Wichtigste,
das ich habe.“

Dr.in Manuela Macedonia



MANUELA MACEDONIA

Dr. Manuela Macedonia – Eine bemerkenswerte Wissenschaftlerin und Vermittlerin.

Die aus dem italienischen Aostatal stammende Dr. Manuela Macedonia hat sich als renommierte Expertin für Gehirnforschung und Embodiment etabliert. Nach ihrem Doktorat der Kognitivpsychologie und der Linguistik in Salzburg und ihrer Forschungstätigkeit am Max-Planck-Institut in Leipzig ist sie seit 2012 als leitende Wissenschaftlerin an der Johannes Kepler Universität Linz tätig. Ihr Bestseller „Beweg dich und dein Gehirn sagt danke“ wurde mit dem Goldenen und Platinbuch ausgezeichnet. Ihr Wissen teilt sie durch Vorträge, Workshops und im Podcast „Gehirn einfach erklärt“ mit ORF-Journalistin Kati Wachauer. Zudem schreibt sie für den Pragmaticus und gestaltet eine Radiorubrik bei Radio Oberösterreich. Als ehemalige Leistungssportlerin pflegt sie ihre Leidenschaft für Bewegung durch Radtouren, Langlauf und Skitouren.



© Foto: Kneidinger-Photography

Dr.in

MANUELA MACEDONIA

NEUROWISSENSCHAFTLERIN,
AUTORIN, FORSCHUNGEN IN KOGNITIONSPSYCHOLOGIE
UND ANGEWANDTER LINGUISTIK

Wie wir unserem Gehirn Gutes tun, unser psychisches Wohlbefinden steigern und unsere kognitiven Fähigkeiten stärken.

Spa-Angebote für unseren Körper gibt es viele. Aber wie geht Wellness für das Gehirn? Dr. Manuela Macedonia zeigt verständlich und unterhaltsam den Zusammenhang zwischen gesunder Psyche und kognitiven Fähigkeiten. So bleiben wir auch in stressigen Zeiten psychisch stabil und behalten einen klaren Kopf.

VORTRAG

Wellness für das Gehirn – Wege zur psychischen Gesundheit

5. NOVEMBER 2025

Beginn 18.30 Uhr

Georgsaal

Am Kirchenberg 2, 3304 St. Georgen am Ybbsfelde

**„Ein Leben ohne Humor
ist wie eine OP ohne Narkose –
es tut verdammt weh.“**

Dr. Roman Szeliga



Dr. Roman F. Szeliga ist ein österreichischer Facharzt für Innere Medizin und anerkannter Experte für Humor im Geschäftsleben. Als Mitbegründer der „CliniClowns“ setzt er sich für den therapeutischen Einsatz von Humor ein. In seinen Vorträgen verbindet er medizinisches Wissen mit unternehmerischem Denken und komödiantischem Talent, um die Bedeutung von Humor als soziale Kompetenz zu vermitteln. Seine Arbeit wurde mehrfach ausgezeichnet, unter anderem mit dem „Top Speaker of the Year 2013“ und der Aufnahme in die „Hall of Fame“ der German Speakers Association.



© Foto: Christian Huser

Dr.

ROMAN SZELIGA

ARZT, MODERATOR, SEMINARLEITER,
AUTOR, KEYNOTE SPEAKER ZUM THEMA HUMOR,
AMATEUR-ZAUBERKÜNSTLER

Humor ist eine unserer knappsten, jedoch wertvollsten Ressourcen. Nichts verbindet Menschen mehr als ein gemeinsames Lachen. Lachen ist die beste Medizin und somit das Gegengift zum Ernst des Lebens. Guter Humor ist immer seriös, außerdem zeugt er von höchster sozialer Kompetenz. Und: Nachgelacht bringt manchmal mehr als nachgedacht. Die Symbiose daraus ist das Erfolgsgeheimnis für begeisterte Unternehmen. Der interaktive, gewinnbringende Erlebnisvortrag mit vielen Tipps & Tricks für Menschen, die ihre persönlichen und beruflichen Ziele mit der Kraft des Humors effizienter und kreativer erreichen möchten.

VORTRAG

Humor im Job: Der unterschätzte Erfolgsfaktor

9. DEZEMBER 2025

Beginn 18.30 Uhr

Johann Pözl-Halle

Stadionstraße 12, 3300 Amstetten

INGO VOGL

**„Wenn das Leben
zum Drama wird,
ist der Humor unser
treuester Souffleur.“**

Ingo Vogl



INGO VOGL

Ingo Vogl, geboren am 23. März 1970 in Hallein, ist ein österreichischer Kabarettist und Sozialarbeiter. Seit 1989 engagiert er sich in der Sozialarbeit, unter anderem bei den Salzburger Kinderfreunden, und war maßgeblich am Aufbau des Projekts „Soziokulturelle Stadtteilarbeit“ beteiligt. Parallel dazu begann er 1990 seine Kabarettkarriere mit der Gruppe „Kabarett Untersberg“ und schrieb später mehrere Soloprogramme. Besonders bekannt wurde er mit dem Gesundheitskabarett „G’sundheit“, das er seit 1999 erfolgreich aufführt. Neben seiner Bühnenarbeit ist Vogl seit 1994 freiwilliges Mitglied des Roten Kreuzes Salzburg und leitet seit 2007 das Kriseninterventionsteam des Landesverbands.



© Foto: Bergauer

INGO VOGL

ÖSTERREICHISCHER
KABARETTIST

Humor trifft Gesundheitsaufklärung: Ein Kabarettprogramm, das bewegt!

Wie leistet man „Erste Hilfe“ bei psychischen Erkrankungen? Warum reden wir bei körperlichen Leiden voller Anerkennung, aber bei psychischen Problemen oft hinter dem Rücken der Betroffenen?

In seinem Programm verbindet Ingo Vogl humorvolle Unterhaltung mit präventiver Gesundheitsaufklärung zu wichtigen Themen wie Rauchen, Alkohol, Sexualität und Drogen. Mit einem Lächeln bricht er Tabus und zeigt, wie wir Ängste, Depressionen und sogar Demenz mit Offenheit und Wertschätzung begegnen können.

Kabarett, das nicht nur zum Lachen, sondern auch zum Nachdenken anregt - und uns lehrt, psychische Gesundheit genauso ernst zu nehmen wie körperliche.

KABARETT

G'sundheit-Spezial

Psychische Gesundheit

14. JÄNNER 2026

Beginn 18.30 Uhr

Sporthalle Allhartsberg

Markt 50, 3365 Allhartsberg

„Nicht derjenige
ist mutig, der keine Ängste kennt,
sondern nur der, der in
der Lage ist, seine Ängste
zu bezähmen“

Hon. Prof. Mag. Dr. Thomas Müller



Hon. Prof. Mag. Dr. Thomas Müller, geboren 1964 in Innsbruck, ist ein führender österreichischer Kriminalpsychologe und Fallanalytiker. Nach seiner Tätigkeit als Polizist studierte er Psychologie und absolvierte eine Ausbildung beim FBI unter der Leitung von Robert Ressler. Müller ist bekannt für seine Arbeit in der operativen Fallanalyse und der Aufklärung komplexer Kriminalfälle. Er ist ein gefragter Vortragender und Autor mehrerer Bücher, in denen er Einblicke in die Abgründe der menschlichen Psyche gibt.



© Foto: Stefan Burghart

Hon. Prof. Mag. Dr.

THOMAS MÜLLER

ÖSTERREICHISCHER KRIMINALPSYCHOLOGE,
FALLANALYTIKER UND BUCHAUTOR

Krisen haben ihre eigene Dynamik – wer sie versteht, kann gestärkt daraus hervorgehen. Doch wer in die psychologischen Fallen einer Krise tappt, riskiert daran zu scheitern.

Wie beeinflussen unser Ego, berufliche Herausforderungen und persönliche Rückmeldungen unser Verhalten in kritischen Situationen? Wie schaffen es manche, auch in schwierigsten Momenten standhaft zu bleiben, während andere daran zerbrechen?

Im Vortrag von Dr. Thomas Müller lernen Sie von den Erfolgen und Fehlern anderer, entdecken die Gesetze der Kriminalpsychologie und erhalten wertvolle Einblicke, wie Sie berufliche und persönliche Krisen bewältigen können – und was Sie besser vermeiden sollten.

Ein Vortrag voller Erkenntnisse, die Ihnen helfen, in schwierigen Zeiten den richtigen Weg zu finden.

VORTRAG

Krisensituationen und deren psychologische Gesetze

18. FEBRUAR 2026

Beginn 18.30 Uhr

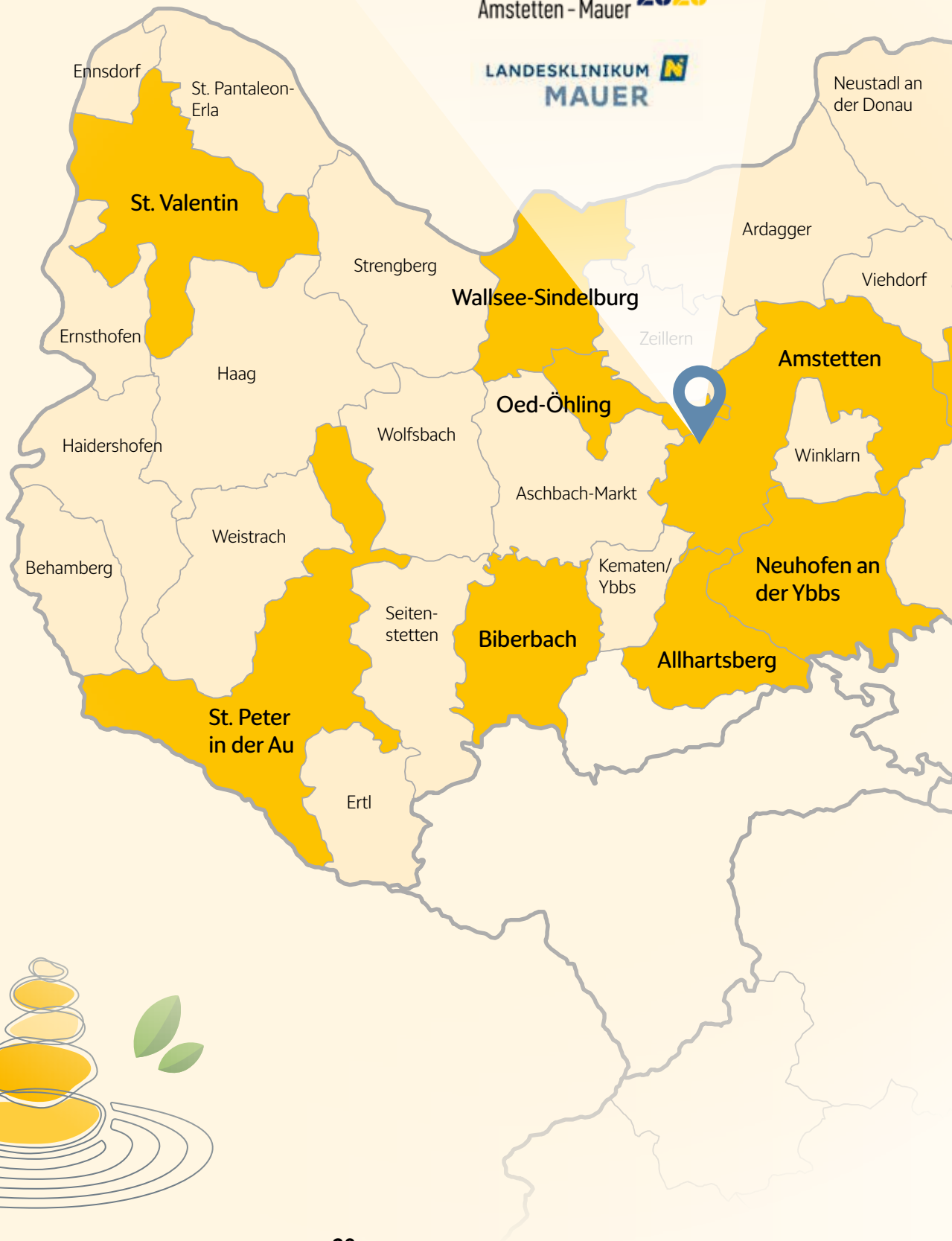
Turnsaal Wallsee-Sindelburg

St. Severinstraße 17, 3313 Wallsee-Sindelburg

VERANSTALTUNGSORTE

NIEDERÖSTERREICHISCHE
LANDESAUSSTELLUNG 2026
Amstetten - Mauer

LANDESKLINIKUM
MAUER

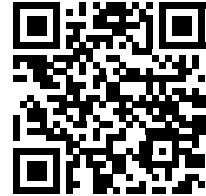


VERANSTALTUNGSORTE

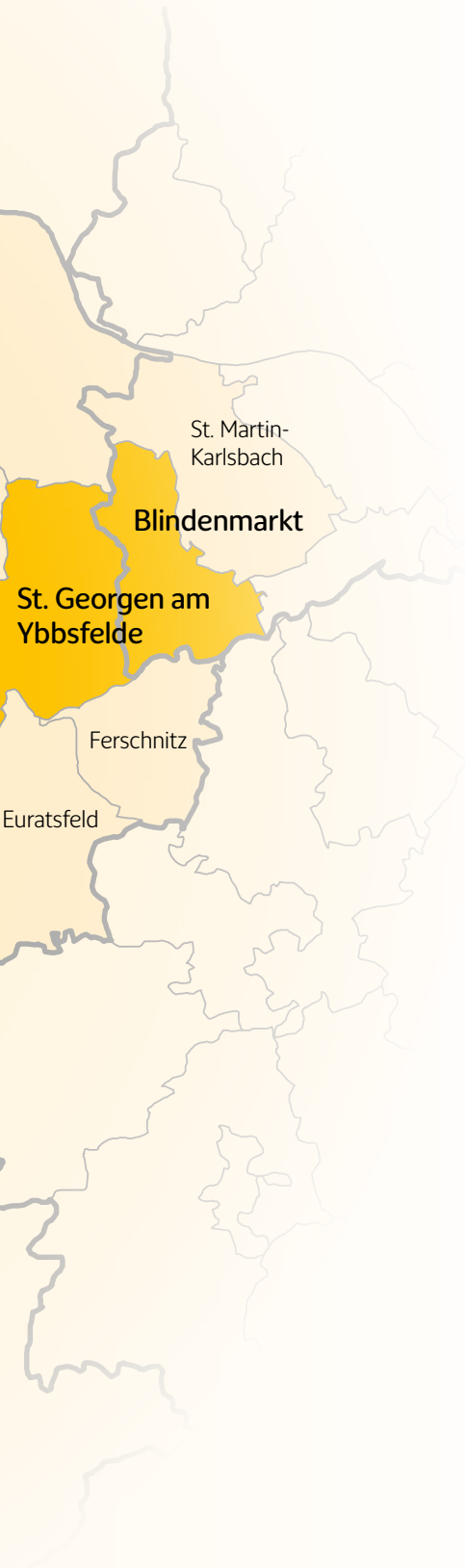
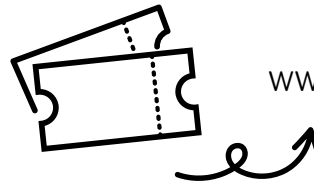
Impulse

FÜR KOPF & HERZ

oeticket⁺



KARTEN:
www.oeticket.com



VERANSTALTUNGSORTE

GESUNDES
ALLHARTSBERG



GESUNDES
OED-OEHLING



GESUNDES
AMSTETTEN



GESUNDES
ST. GEORGEN
AM YBBSFELDE



GESUNDES
BIBERBACH



GESUNDES
ST. PETER IN DER AU



GESUNDES
BLINDENMARKT



GESUNDES
ST. VALENTIN



GESUNDES
NEUHOFEN
AN DER YBBS



GESUNDES
WALLSEE
SINDELBURG



NOTFALLKONTAKTE & BERATUNGSHOTLINES

Hier finden Sie einige Kontaktadressen wenn Sie Ihre derzeitige Situation nicht mehr alleine bewältigen können und Hilfe benötigen.

Ö3 Kummernummer: 116 123

16:00-24:00 Uhr
oe3.orf.at/kummernummer

Rat auf Draht: 147

Notruf für Kinder und Jugendliche und deren Bezugspersonen
Rund um die Uhr
www.rataufdraht.at

Telefonseelsorge: 142

Rund um die Uhr
www.telefonseelsorge.at

Frauenhelpline: 0800 222 555

Kostenlose und anonyme Helpline für Frauen, die von Gewalt betroffen sind
Rund um die Uhr

Männernotruf: 0800 246 247

Hotline für Männer in Krisen- und Gewaltsituationen
Rund um die Uhr

Die Möwe: 01 532 15 15

Beratung für Kinder, Jugendliche, Angehörige & Pädagog:innen in allen Fragen rund um Gewalt- und Missbrauchserlebnisse
Montag bis Donnerstag 09:00-17:00 Uhr
Freitag 09:00-14:00 Uhr

Telefonhotline der Schulpsychologie: 0800 211 320

täglich 0-24 Uhr,
www.schulpsychologie.at/hotline

Online Beratung von Jugendliche für Jugendliche:

www.open2chat.at

SMS Polizei-Notruf für Gehörlose: 0800 133 133

Rund um die Uhr
App: www.dec112.at

AMIKE-Telefon: 01 343 0101

Interkulturelle psychosoziale Akuthilfe für Menschen mit Migrations- oder Fluchtbiografie
Montag bis Freitag 10:00-13:00 Uhr und 14:00-17:30 Uhr

NÖ Frauentelefon: 0800 800 810

Exklusiv für Frauen und Mädchen
Psychosoziale Beratung
Montag bis Donnerstag 09:00-12:00 Uhr

fit4SCHOOL Hotline: 05 125 617 34

Psychotherapeutische Beratungshotline des ÖBVP für Schüler:innen, Eltern und Lehrer:innen
kostenlos, anonym und vertraulich
Werktags 14:00-15:00 Uhr

BÖP-Helpline 01 504 8000

Psychologische Hilfe bei Krisen
kostenlos und anonym
Montag bis Donnerstag 09:00-13:00
www.psychologiehilft.at

ÖBVP PSYCHOTHERAPEUT:INNEN-SUCHE

Unter www.psychotherapie.at können Sie Begleitung für sich finden, wenn Sie längerfristig mit jemandem an der Umsetzung einer neuen Lebensgestaltung arbeiten möchten.

Impressum:

Herausgeber: LEADER-Region Tourismusverband Moststraße

Mostviertelplatz 1/1/4, 3362 Öhling

www.moststrasse.at | www.facebook.com/moststrasse

ZVR-Zahl: 216530945, UID ATU57686659

Für den Inhalt verantwortlich: Ilona Wenzl, MA

Mobil: +43 676/410 38 64

Gestaltung: Attack Werbeagentur, www.attack.at

Hersteller: Graphik-Druck Neudorhofer GmbH, 4360 Grein



oeticket[★]



KARTEN:
www.oeticket.com