

PSYCHISCHE GESUNDHEIT
& SPORT 2021 **online**

VI/
Freitag
7.5.21
19 Uhr

Mit Vizeweltmeisterin
und Europameisterin Ariella Kaeslin





Freitag
7.5.21
19 Uhr

Psychische Gesundheit & Sport mit Kunstturnerin Ariella Kaeslin

Wie wirkt sich Sport auf das Wohlbefinden und die Stimmung aus?

Ariella Kaeslin ist bekannt als erfolgreiche Schweizer Kunstturnerin und Medaillen-Gewinnerin (Vizeweltmeisterin, Europameisterin und mehrfache Schweizermeisterin im Pferdsprung). Auch nach ihrem Rücktritt vom Spitzensport prägt der Sport ihr Leben. In der Veranstaltungsreihe «Psychische Gesundheit & ...» gibt Ariella Kaeslin einen Einblick in ihr Leben als Sportlerin und die damit verbundenen Herausforderungen für ihre psychische Gesundheit.

Auch wird der Frage nachgegangen, ob und wie Sport zum Gesund-Werden und Gesund-Bleiben beitragen kann. Was hat Sport mit der Gesundheit der Seele zu tun? Kann Sport auch bei einer ernsthaften Krise oder Erkrankung unterstützen? Wann kann Sport die psychische Gesundheit fördern und wann hat er einen negativen Einfluss auf das Wohlbefinden?

Nach dem **Referat** von Ariella Kaeslin findet eine **Gesprächsrunde** statt, an welcher diese Fragen aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet werden. An der Gesprächsrunde nehmen neben Ariella Kaeslin auch Fachpersonen aus der Region teil.

Die Veranstaltung findet online via Zoom statt und ist kostenfrei. Bitte melden Sie sich an unter: **ofpg.ch/anmeldung-sport**

Die Zugangsdaten erhalten Sie etwa 2 Tage vor der Veranstaltung per Email. Für eine spontane Teilnahme werden die Zugangsdaten zusätzlich auf **ofpg.ch** aufgeschaltet.

Online-Veranstaltung
Bitte anmelden unter **ofpg.ch/anmeldung-sport**

Programm:

\\/
Freitag
7.5.21
19 Uhr

Begrüssung

Peter Gstöhl | Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit
Leiter Amt für Gesundheit Liechtenstein

Referat

Ariella Kaeslin | Kunstturnerin | Vizeweltmeisterin und
Europameisterin

Gesprächsrunde

Ariella Kaeslin

Ursula Meier Köhler | Bewegungstherapeutin

Dr. med. Dr. phil. Ulrich Hemmeter | Chefarzt Psychiatrie
St.Gallen Nord

Roland Brändli | St.Galler Turnverband | Bereich Spitzensport

Larissa Müller | Appenzellischer Turnverband | Bereich Spitzensport

Moderation

Jürg Engler | Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit

Online-Veranstaltung
Bitte anmelden unter ofpg.ch/anmeldung-sport



Träger der
Kampagne

Eine Veranstaltungsreihe des Ostschweizer Forums für Psychische Gesundheit in Zusammenarbeit mit dem Psychiatrischen Zentrum AR, der Psychiatrie St.Gallen Nord und den St.Gallischen Psychiatrie-Diensten Süd.

Weitere Informationen zur Online-Veranstaltung finden Sie unter ofpg.ch



psychiatrie
st.gallen
nord



Mitveranstalter sind zudem die Ämter für Sport der Kantone St.Gallen und Appenzell Innerrhoden, die Abteilung Sport Appenzell Ausserrhoden, die Stabsstelle für Sport des Fürstentums Liechtenstein und die Interessengemeinschaft St.Galler Sportverbände.