

PSYCHISCHE GESUNDHEIT & SPORT 2022

**Mit Vizeweltmeisterin und Europameisterin Ariella
Kaeslin sowie Vizeweltmeister Marco Büchel**



Psychische Gesundheit & Sport mit Kunstturnerin Ariella Kaeslin und Skifahrer Marco Büchel

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

Ariella Kaeslin und **Marco Büchel** waren als Spitzensportlerin bzw. -sportler erfolgreich. Auch nach ihrem Rücktritt prägt der Sport ihr Leben. In der Veranstaltungsreihe «Psychische Gesundheit & ...» geben sie einen Einblick in ihr Leben als Sportlerin bzw. Sportler 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 den **Referaten** von Ariella Kaeslin und Marco Büchel findet eine **Gesprächsrunde** statt, an welcher diese Fragen aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet werden. An der Gesprächsrunde nehmen neben Ariella Kaeslin und Marco Büchel auch Fachpersonen aus der Region teil.

Bei Snacks und Getränken besteht die Möglichkeit zum Austausch.

Moderation: Jürg Engler, Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit

Die Veranstaltungen sind öffentlich und kostenfrei.
Eine Reservation ist nicht nötig.



Turnverein
Bad Ragaz

19.30 Uhr
Mehrzweckgebäude
Fläscherstrasse 10
7310 Bad Ragaz
Podium: Erich Roffler, Bewegungstherapeut,
Psychiatrie-Dienste Süd
Lokaler Mitorganisator: Turnverein Bad Ragaz



Turnverein
Eschen-Mauren

19.30 Uhr
Technopark Vaduz
Schaanerstrasse 27
9490 Vaduz
Podium: Wolfgang Meier, Bewegungstherapeut,
Clinicum Alpinum AG
Lokaler Mitorganisator: Turnverein Eschen-Mauren



Turnverein
Appenzell

19.30 Uhr
Aula Gringel
Unterrainstrasse 7
9050 Appenzell
Begrüssung: Frau Statthalter Monika Rüegg Bless
Podium: Raphael Zraggen, Sport- und Bewegungs-
therapeut, Psychiatrisches Zentrum AR
Lokaler Mitorganisator: Turnverein Appenzell



SKICLUB BÜHLER

19.30 Uhr
Gemeindehaus Bühler
Gemeindesaal (Oberstufenschulhaus), Hermoos
9055 Bühler
Podium: Raphael Zraggen, Sport- und
Bewegungstherapeut, Psychiatrisches Zentrum AR
Lokaler Mitorganisator: Skiclub Bühler

1.9.

29.9.

7.10.

26.10.



**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 zu den einzelnen Veranstaltungen finden Sie unter **www.ofpg.ch**



psychiatrie
st.gallen
nord

 Psychiatrie-Dienste Süd

 Psychiatrisches Zentrum
Appenzell Ausserrhoden

Mitabsender sind zudem die Ämter für Sport der Kantone St.Gallen und Appenzell Innerrhoden, die Abteilung Sport Appenzell Ausserrhoden, die Stabsstelle für Sport des Fürstentum Liechtensteins und die Interessengemeinschaft St.Galler Sportverbände.