

# Seelisch gestärkt im Alltag

SVS-GESUNDHEITSWOCHE



# Stress und Belastungen im Alltag bewältigen!

Die seelische Gesundheit zu stärken und Belastungen vorzubeugen bzw. gut damit umzugehen sind wesentliche Faktoren für ein gesundes Leben. Bei dieser Gesundheitswoche erfahren die Teilnehmenden, wie sie ihre persönliche Balance zwischen Familie, Arbeit und Erholung finden und ihr seeli-

ches Wohlbefinden stärken. Während des Aufenthalts wird ein bewusster Umgang mit eigenen Kraftquellen und Ressourcen vermittelt. Durch Anregungen zu gesundem Essen und Trinken, Bewegung und Entspannungsübungen wird das eigene Wohlbefinden gesteigert.

## Inhalte

- Gesundheits- und Fitness-Check
- Bioelektrische Impedanz-Analyse
- Wahrnehmungs- und Achtsamkeitstraining
- Stressmanagement und Entspannungseinheiten
- Gesundheitsorientiertes Ausdauer-, Kraft- und Koordinations-training für den seelischen Ausgleich
- Grundlagen gesunder Ernährung mit praxistauglichen Tipps für mehr Energie

## Zielgruppe

Gesunde, aktive Frauen und Männer, die ihre seelische Gesundheit stärken möchten sowie das gesamte Programm (inkl. Sportprogramm) aktiv mitmachen können und wollen.

## Teilnahmevoraussetzungen

Dieses Gesundheitsangebot können aktiv erwerbstätige Frauen und Männer in Anspruch nehmen, die

- bei der SVS in der Kranken- und/oder Pensionsversicherung pflichtversichert sind und
- das Regelpensionsalter noch nicht erreicht haben und
- innerhalb der letzten 12 Monate vor der Antragstellung eine Vorsorgeuntersuchung (VU) in Anspruch genommen haben oder erfolgreich am Programm Selbständig Gesund „Meine Gesundheitsziele“ teilnehmen (gilt nur für Gewerbetreibende und Neue Selbständige anstelle der VU).

Mehrfachversicherte müssen bei der SVS krankenversichert sein.

## Dauer und Kosten

Dieses Gesundheitsangebot dauert insgesamt 10 Tage und besteht aus einer Grundwoche und einem verpflichtenden 3-tägigen Auffrischer nach ca. sechs Monaten.

Den Großteil der Kosten für den Aufenthalt übernimmt die SVS. Eine einkommensabhängige Zuzahlung ist zu leisten.

## Information und Anmeldung – österreichweit

Nähere Informationen über den Aufenthalt, Termine und Antragsformulare erhalten Sie

- im Internet unter [svs.at/gesundheitsangebote](https://svs.at/gesundheitsangebote) oder
- im Dienstleistungszentrum (DLZ) Sicherheit & Gesundheit:  
E-Mail: [dlz.sg@svs.at](mailto:dlz.sg@svs.at), Tel.: 050 808 808

**Impressum:** Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen, 1051 Wien, Wiedner Hauptstraße 84–86, Tel. 050 808 808  
Hersteller: Druck - SVD-Büromanagement GmbH, Wien  
Fotos: ©Yelyzaveta - stock.adobe.com (Cover)  
Damit die Texte leichter lesbar bleiben, verzichten wir auf eine Unterscheidung des Geschlechts. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral.  
SG-114, Stand: 2022