

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  
[ofpg.ch/anmeldung-sport](https://ofpg.ch/anmeldung-sport)

Bitte anmelden unter [ofpg.ch/anmeldung-sport](https://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](http://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.