



Träger der  
Kampagne

PSYCHISCHE GESUNDHEIT  
& SPORT 2020

Eine Veranstaltungsreihe des Ostschweizer Forum 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](http://www.ofpg.ch)



psychiatrie  
st.gallen  
nord

Psychiatrie-Dienste Süd

Psychiatrisches Zentrum  
Appenzell Ausserrhodens

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

Mit Vizeweltmeisterin und Europameisterin  
Ariella Kaeslin



# 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 Schweizer Meisterin 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 ein Podiumsgespräch statt, das diese Fragen aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet. Am **Podiumsgespräch** nehmen neben Ariella Kaeslin auch Fachpersonen aus der Region teil. Zum Abschluss findet ein kleiner Apéro statt, der durch den lokalen Turnverein organisiert wird und die Möglichkeit für einen Austausch bietet.

**Moderation:** Jürg Engler, Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit

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



19.00 Uhr  
Aula Schulzentrum Mühleholz 1  
Marianumstrasse 45  
9490 Vaduz

**Begrüssung:** Dr. med. Marc Risch, Chefarzt Clinicum Alpinum AG  
**Podium:** Dr. med. Marc Risch und Wolfgang Meier, Sport- und Bewegungstherapeut  
**Apéro:** Turnverein Eschen-Mauren

19.30 Uhr  
Buchensaal  
Buchenstrasse 32  
9042 Speicher

**Begrüssung:** Dr. med. Christine Poppe, Chefärztin Psychiatrisches Zentrum AR  
**Podium:** Dr. med. Christine Poppe und Ursula Meier Köhler M.A., M.Sc., Bewegungstherapeutin  
**Apéro:** Damenturnverein Speicher

19.30 Uhr  
Aula Gringel  
Unterrainstrasse 7  
9050 Appenzell

**Begrüssung:** Dr. phil. Dominique Holstein, Leitender Psychologe Psychiatrisches Zentrum AR  
**Podium:** Dr. phil. Dominique Holstein und Ursula Meier Köhler M.A., M.Sc., Bewegungstherapeutin  
**Apéro:** Turnverein Appenzell

19.30 Uhr  
Mehrzweckgebäude  
Fläscherstrasse 10  
7310 Bad Ragaz

**Begrüssung:** Dr. med. univ. Angela Brucher, Chefärztin Psychiatrie-Dienste Süd  
**Einstieg:** Heidi Hanselmann, Regierungspräsidentin, Vorsteherin Gesundheitsdepartement des Kantons St.Gallen  
**Podium:** Dr. med. univ. Angela Brucher und Erich Roffler, Bewegungs- und Sporttherapeut Psychiatrie-Dienste Süd  
**Apéro:** Turnverein Bad Ragaz

19.00 Uhr  
Aula Kantonsschule Wil  
Hubstrasse 75  
9501 Wil

**Begrüssung:** PD Dr. med. Dr. phil. Ulrich Hemmeter, Chefarzt Psychiatrie St.Gallen Nord  
**Einstieg:** Heidi Hanselmann, Regierungspräsidentin, Vorsteherin Gesundheitsdepartement des Kantons St.Gallen  
**Podium:** PD Dr. med. Dr. phil. Ulrich Hemmeter und Alexander Schrenker, B.A. Sport- und Erziehungswissenschaft, Psychiatrie St.Gallen Nord  
**Apéro:** Stadttturnverein Wil

6.3.

13.3.

20.3.

3.4.

8.5.