



&

## GO-ON Suizidprävention

**Einladung zur kostenlosen Veranstaltung**

### **„10 Schritte zum seelischen Wohlbefinden“**

**geführter Spaziergang**

**Freitag, 20.10.2023, 15.00 Uhr,  
Parkplatz (neben dem Kindergarten) Bad Gams  
(bis ca. 17.30 Uhr)**

Es ist weitgehend bekannt, dass Bewegung, ausreichend Schlaf und gesunde Ernährung für die körperliche Gesundheit notwendig sind. Mit geeigneten Aktivitäten ist es aber auch möglich, die seelische Fitness zu stärken, um psychischen Belastungen besser gewachsen zu sein. Während unseres Spazierganges in Bad Gams möchten wir Ihnen 10 einfache Möglichkeiten vorstellen, die Sie tun können um Ihr seelisches Wohlbefinden zu stärken.

#### **Kontakt:**

GO-ON Suizidprävention  
Regionalteam Deutschlandsberg  
Mag. Margarethe Krbez  
Mag. Bettina Vallant  
Mobil: 0676 / 847886 411  
Mail: dl@suizidpraevention-stmk.at

[www.suizidpraevention-stmk.at](http://www.suizidpraevention-stmk.at)

