



GO-ON

KOMPETENZZENTRUM FÜR
SUIZID-PRÄVENTION | STEIERMARK

SUPRA
Suizidprävention Austria

**EINTRITT
FREI!**

10 Schritte

zum seelischen Wohlbefinden

**Donnerstag, 05.09.2024, 16.00 Uhr,
Treffpunkt Parkplatz Schloss Stainz
(bis ca. 18.30 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 um Stainz möchten wir Ihnen 10 einfache Möglichkeiten vorstellen, die Sie tun können um Ihr seelisches Wohlbefinden zu stärken.

Kontakt und Anmeldung:

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