

Webinar

Psychisch Fit durch die Weihnachtszeit

Die Weihnachtszeit ist ruhig und besinnlich? Oft ist sie stressiger, als uns lieb ist: Zwischen Geschenkekauf, Organisation und hohen Erwartungen bleibt die eigene psychische Gesundheit manchmal auf der Strecke.

Unser Webinar bietet dir einen Mix aus Theorie, Austausch und praktischen Übungen, die dir nützen, die Herausforderungen dieser besonderen Zeit gut zu meistern.

Was erwartet dich?

- **Psychische Gesundheit und Resilienz:** Was ist das, und wie kannst du sie trainieren?
- **Austausch:** Wie gehen andere mit dem "Weihnachtsstress" um?
- **Praktische Übungen:** Atemtechniken, Stressabbau und Tipps fürs Runterkommen.

Ob du nun privat oder beruflich viel um die Ohren hast – dieser Workshop gibt dir Werkzeuge an die Hand, um gestärkt durch die Feiertage zu kommen. Melde dich jetzt an und starte resilient ins neue Jahr! Wir freuen uns auf dich!

Dein Go On-Team 🎄

Wann? Am 16. Dezember, von 18:30 bis 20:00 Uhr

Wo? Online - bequem von zu Hause aus.

Das Webinar ist für dich kostenfrei.

Wir freuen uns über Anmeldungen und Fragen!

hb@suizidpraevention-stmk.at oder 0676 / 847 886 322