

Kostenloser Online Vortrag 10 Schritte zum psychischen Wohlbefinden „Stark bleiben, bevor es zu viel wird“

11. September um 18.00 Uhr via Teams

So wie wir durch gesunde Ernährung, Bewegung und Vorsorge etwas für unseren Körper tun können, können wir auch unsere psychische Gesundheit aktiv stärken. Psychisches Wohlbefinden ist keine Selbstverständlichkeit, sondern bedarf unserer Aufmerksamkeit – und lässt sich verbessern. Wissenschaftliche Empfehlungen zeigen: Schon kleine Veränderungen und innere Haltungen im Alltag können helfen, trotz Stress und Belastungen psychisch gesund zu bleiben – ganz ähnlich wie Bewegung oder Vitamine in der körperlichen Gesundheitsvorsorge Vieles bewirken können. Die „10 Schritte zum psychischen Wohlbefinden“ geben einfache Anregungen, was wir aktiv für unser psychisches Gleichgewicht tun können.

Referentinnen: Mag. Margarethe Krbez & Mag. Christa Fraydl; Klinische und Gesundheits-Psychologinnen



Über diesen QR Code können Sie am 11.9. um 18.00 Uhr den Teams Link zum Vortrag aufrufen und einsteigen oder Sie schicken uns ein Mail:

vo@suizidpraevention-stmk.at und wir schicken Ihnen den Link zu.

Regionalteam Voitsberg
vo@suizidpraevention-stmk.at
0676 847 886 411