



AmZ-Café in dem ISGS Kapfenberg

(Bei Schönwetter in Form eines Spaziergangs)



10 Schritte zum seelischen Wohlbefinden

Es ist weitgehend bekannt, dass Bewegung, gesunder Schlaf und Ernährung für die körperliche Gesundheit notwendig sind. Mit geeigneten Aktivitäten kann man auch seine eigene seelische Fitness stärken. Im AmZ-Café mit Mag. Verena Reitbauer werden mit Ihnen gemeinsam die „Zehn Schritte zum seelischen Wohlbefinden“ erarbeitet, was wir selbst zur Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit tun können. Es wird dabei bewusst gemacht, welche Strategie Sie lernen bzw. anwenden können, um Ihr seelisches Immunsystem noch mehr zu stärken.

Referentin: Mag. Verena Reitbauer

Wann? Montag, 28. Oktober 2024 / ab 10 Uhr

Wo? ISGS Kapfenberg, Grazer Straße 3, 8605 Kapfenberg

Wie viel? **KOSTENFREI**



Anmeldung bitte bei den Community Nurses Kapfenberg

Tel. 03862 / 21500 11 oder per Mail community.nurse@isgs.at

Haben Sie Fragen zur Initiative Altern mit Zukunft? Bitte melden Sie sich bei:
Silvia Vollstuber / Telefon: 050 2350 / 37 932 oder E-Mail: altern.mit.zukunft@ifgp.at

