



Gesunde Gemeinde

Gelassen und sicher Stressmanagement für Frauen

Die psychische und körperliche Gesundheit ist heutzutage wichtiger als je zuvor. Wir erfahren in diesem Vortrag welche Wechselwirkung Körper und Psyche haben. Wie Stress entsteht, welche Besonderheiten und Auswirkungen der Stress bei Frauen hat und wie wir mit Stress umgehen sollten. Außerdem lernen wir Maßnahmen zur Burnout- und Winterdepression-Prävention kennen.

Wann: Samstag, 23.11.2024; ab 19:00 Uhr
Wo: Sitzungssaal Gemeindeamt Gilgenberg
Referentin: Mag. Dr. Simone Gadocha-Gangl
Anmeldung: Gemeindeamt Gilgenberg: Tel. 07728 80120

Kosten: Der Vortrag wird von der
Gesunden Gemeinde finanziert.

**Wir freuen uns, auf einen informativen Abend mit Euch!
Das Team der Gesunden Gemeinde Gilgenberg**