



Stress lass nach!

Mein Weg zu mehr Gelassenheit

Einmal mehr widmen wir uns damit dem mentalen Bereich, einem der Grundpfeiler der Gesundheit. Und einmal mehr schauen wir dabei nicht auf ein mögliches Fehlverhalten und eventuell krankmachende Faktoren, sondern darauf, was uns gesund hält und stärkt.

Termine: 27. Mai 2026
19-20.30 Uhr
Eintritt: freiwillige Spenden

Ort: Moar-Haus
Stephanshart
Multiraum

Damit wir uns in Stresssituationen gefestigt fühlen können, sollten wir uns die Zeit nehmen, um uns grundlegende Fragen zu stellen:

- ▶ Was sind für mich Stressoren?
- ▶ Wie reagiere ich typischerweise auf Belastungssituationen?
- ▶ Wie kann ich gelassener werden?

In einer Welt, die sich immer schneller dreht, wird Ruhe zu einem kostbaren Gut. „Stress, lass nach! Mein Weg zu mehr Gelassenheit“ greift genau diesen Nerv der Zeit auf und setzt ein bewusstes Zeichen gegen die permanente Überforderung des Alltags.

Anmeldung: Community Nurses Ardagger
T: 07479/7312-16
E: nurse@ardagger.gv.at

Wir freuen uns auf ihre Teilnahme!
Die Gesunde Gemeinde Ardagger

