

EINLADUNG
ZUM
VORTRAG



MEINE SEELE STÄRKEN – RESILIENZ FÖRDERN

DONNERSTAG, 04. APRIL 2024

19:00 Uhr

im Gemeindeamt Stroheim, Sitzungssaal

Gerade in Zeiten vermehrter Herausforderungen und Belastungen ist es wichtig, die eigene psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) zu fördern, um die seelische Gesundheit zu erhalten.

In diesem Vortrag sollen - auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse - wichtige Bausteine der psychischen Gesundheit aufgezeigt und Möglichkeiten, diese zu fördern, besprochen werden.

Eintritt:
Freiwillige Spende

Vortragende
Mag. Regine Schörkl
Klinische Psychologin,
Gesundheitspsychologin
Psychotherapeutin