

**KOSTENLOS**



# VIDEOVORTRÄGE DER ÖGK

WWW.GESUNDHEITSKASSE.AT

**Mittwoch 07.06.2023 18:00 - 19:30 Uhr**

Schlaf gut! Schlaf, Schlafstörungen und Wege zum gesunden Schlaf!

**Mittwoch, 14.06.2023, 18:00 - 19:30 Uhr oder**

**Donnerstag, 15.06.2023, 10:00 - 11:30 Uhr**

Belastende Alltagssituationen gelassen und sicher bewältigen

**Freitag, 16.06.2023, 17:00 - 18:30 Uhr**

Zeit für mich - Abschalten bei Mehrfachbelastungen

**Dienstag, 20.06.2023, 10:00 - 11:30 oder 17:00 - 18:30 Uhr**

Mental fit - statt leer und ausgebrannt! Mit Übungen und Tipps (wieder) in einen gesunden Alltag finden

**Mittwoch, 21.06.2023, 10:00 - 11:30 oder 18:00 - 19:30 Uhr**

Mental stark und zuversichtlich durch die Wechseljahre

## IM GEMEINSCHAFTSRAUM

**KOSTENLOS**



# VIDEOVORTRÄGE DER ÖGK

WWW.GESUNDHEITSKASSE.AT

**Freitag, 23.06.2023 17:30 - 19:00 Uhr**

Grenzen setzen - warum hört mein Kind nicht?

**Mittwoch, 28.06.2023, 18:00 - 19:30 Uhr**

Resilienz: vertrauter leben - raus aus dem Sorgenkarussell

**Donnerstag, 29.06.2023, 10:00 - 11:30 Uhr oder**

**Freitag, 30.06., 17:30 - 19:00 Uhr**

Kinder stärken fürs Leben - Resilienz im Familienalltag fördern

## IM GEMEINSCHAFTSRAUM

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Bettina Oschgan und Julia Behring, Sozialraumkoordination

Tel.: 0664 625 3133

Die Videos finden Sie auch unter [www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)

Stichwort "Mentale Gesundheit"