

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

Stichwort "Mentale Gesundheit"