

AKTIVVORTRAG

Stressabbau im Alltag



Dienstag
25. Oktober
19.30 Uhr

Abtenau,
Pfarrzentrum

Unkostenbeitrag: € 5,-

Dipl. Päd. Mag.
Birgit Schauensteiner
Klinische und Gesundheitspsychologin,
Diplompädagogin für Ernährung

STRESS – ein Begriff, der gesellschaftsfähig und selbstverständlich verwendet wird. Woher kommt er, welche Formen gibt es, welche Auswirkungen hat er und was kann ICH im Alltag dagegen machen?

Bei diesem Aktivvortrag gibt es neben theoretischen Grundlagen auch praktische Übungen, um (nicht nur) in hektischen Zeiten wieder in die Mitte zu kommen. Die Kurzübungen sind im Berufsalltag jederzeit einsetzbar und auch für Schulklassen geeignet. Dieses Angebot verspricht kurzweilige und stressfreie 90 Minuten – ganz einfach Entspannungszeit für Körper und Seele.

Hilde Baumgartner Bildungswerkleiterin
LAbg. Bgm. Johann Schnitzhofer Vorsitzender