



GESUNDES  
ALLAND |



## Vortrag: Resilienz und Entspannungstraining Erhöhung der psychischen Widerstandskraft

3. März 2023 um 18:00

im Gemeindesaal der Marktgemeinde Alland

- ✓ Erfahren Sie was Stress mit uns machen kann.
- ✓ Lernen Sie Handlungsstrategien in Stresssituationen kennen.
- ✓ Nutzen Sie Übungen zur Steigerung der Achtsamkeit und Entspannungsfähigkeit.



Es freuen sich auf Ihr Kommen 😊 :

**Andrea Maria Mayer**

Psychoziale Beraterin  
Systemisches Coaching  
Yogalehrerin

**Andrea Tschulik**

Ärztin für Allgemeinmedizin  
Ärztin für psychotherapeutische Medizin  
Medizinische Hypnose

Um Anmeldung wird gebeten: [erika.kutner@alland.gv.at](mailto:erika.kutner@alland.gv.at) oder 02258/2245-13