



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 oder 02258/2245-13