

„Blickrichtung Wohlbefinden“

Vortrag der Gesunden Gemeinde Stanz

Der Vortrag lädt dazu ein, den persönlichen Blick in Richtung Wohlbefinden zu lenken.

Was hilft uns dabei, in unserem alltäglichen Leben zufriedener zu werden – und es auch zu bleiben? Wie können einfache Aktivitäten unser persönliches Wohlbefinden steigern? Wie gelingt es uns, im Alltag vermehrt positive Emotionen zu erleben? Wie können wir trotz Belastungen und steigender Anforderungen gesund und glücklich bleiben? Was stärkt uns? Was schützt uns?

Im Vortrag werden einfache und alltagstaugliche Denkanstöße, Ideen und Anregungen vermittelt, die uns dabei helfen, positive Emotionen zu erreichen, die psychische Widerstandskraft zu stärken, mit mehr Zufriedenheit durchs Leben zu gehen sowie den Alltag körperlich und psychisch gesund zu meistern.

Vortragender:	Mag. Robert Gürtler, Styria vitalis
Datum / Zeit:	Donnerstag 30.03.2017, 18:00 Uhr
Ort:	Gasthof „Tischlerwirt“, Stanz 34

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung bis Dienstag, 28.03.2017 – 12 Uhr am Gemeindeamt Stanz im Mürztal unter 03865 8202-2 bei Sylvia Ellmeier.

Auf zahlreichen Besuch freut sich

das „Gesunde Gemeinde-Team Stanz im Mürztal“! ☺