



INFO, RAT & HILFE



STRESS / BURNOUT



BLUTHOCHDRUCK



BLUTZUCKER / DIABETES



UMGANG MIT DEMENZ



RAUCH-STOPP



ERNÄHRUNG

ENTSPANNT DURCH DEN ALLTAG

Entspannungs-Workshops im GIZ 17.00 – 18.30 Uhr

Bestimmen Leistungs- und Zeitdruck Ihren Alltag? Sind es Ihre inneren Stimmen, die Sie permanent antreiben? Sind Sie zynisch geworden? Schlafen Sie schlecht? Gelingt es Ihnen nicht mehr, sich zu entspannen?

Gemeinsam mit uns können Sie wieder lernen, Ihren beruflichen und privaten Alltag stressfreier zu strukturieren oder mit Hilfe von Entspannungstechniken wieder Ruhe zu finden. Vielleicht kehrt auch Ihr Lächeln wieder zurück? Einfach nur zur Vorbeugung?

16.01.2018 „Entspannung leicht gemacht.“

Erspüren Sie, wie Sie mit der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson und einigen Kurzentspannungsübungen einfach und effektiv entspannen können.

(MMMag^a Evelyn Walder, Klinische- und Gesundheitspsychologin der SGKK)

23.01.2018 „Gut organisiert durch den Alltag.“

Erfahren Sie, wie Sie Ihr Leben durch einen besseren Umgang mit inneren und äußeren Antreibern sowie einer verbesserten Zeitplanung stressfreier gestalten können.

(MMMag^a Evelyn Walder, Klinische- und Gesundheitspsychologin der SGKK)

Wollen Sie an einem unserer Workshops teilnehmen? Wir freuen uns auf Sie. Bitte melden Sie sich an. Pro TeilnehmerIn ist nur 1 Workshop möglich:

- T: 0662 8889 8800
- E: giz@sgkk.at
- H: www.sgkk.at/giz