



INFO, RAT & HILFE



STRESS / BURNOUT



BLUTHOCHDRUCK



BLUTZUCKER / DIABETES



UMGANG MIT DEMENZ



RAUCH-STOPP



ERNÄHRUNG

# Mit Diabetes entspannt durch den Alltag

Entspannungs-Workshop im GIZ

Donnerstag, 1. Februar 2018, 17.00 – 18.30 Uhr

Diabetes ist nicht nur eine körperliche Erkrankung. Körper, Psyche und soziale Aspekte beeinflussen sich gegenseitig und machen das vollständige Krankheitsbild aus. Menschen mit Diabetes sind großen seelischen Belastungen ausgesetzt. Das Alltagsleben wird bestimmt von Essverhalten, Blutzuckermessung, notwendiger Bewegung und vielen psychischen und sozialen Aspekten. Häufig kommt dabei die Entspannung zu kurz. Stress erhöht den Blutzucker.

In unserem Workshop lernen Sie Entspannungsmethoden kennen. Sie können damit Ihren Blutzucker senken und im Alltag stressfreier mit Ihrem Diabetes leben. Wollen Sie an unserem kostenlosen Entspannungsworkshop teilnehmen? Dann melden Sie sich bitte an:

- MMMag<sup>a</sup> Evelyn Walder, Klinische- und Gesundheitspsychologin der SGKK
- T: 0662 8889 8121
- E: [evelyn.walder@sgkk.at](mailto:evelyn.walder@sgkk.at)

Wir freuen uns auf Sie.

**Kontakt & Information: 0662 8889-8800, [giz@sgkk.at](mailto:giz@sgkk.at), [www.sgkk.at/giz](http://www.sgkk.at/giz)**