



Marktgemeinde
Lavamünd

Timeout statt Burnout

VORTRAG

gesunde 
gemeinde

Stress und Burnout sind schon lange keine Erscheinungsbilder mehr, die nur Topmanager betreffen! Bei vielen Betroffenen ist feststellbar, dass sehr häufig eigene Bedürfnisse vernachlässigt und eigene Leistungsgrenzen ignoriert werden. In diesem Vortrag erfahren Sie Näheres zum Thema „Stress“ und den möglichen Folgen von Dauerstress. Darüber hinaus werden Ihnen Strategien nähergebracht, wie Sie Ausgleich schaffen und Kraft tanken können.

TERMIN:

23. April 2026 um 19 Uhr

VERANSTALTUNGSORT:

Kultursaal Lavamünd

REFERENTIN:

Mag.a Tina Gressl

Psychologin, Kindergartenpädagogin, Mentorin
Stressmanagement und Burnout-Prävention,
Familiencoaching, Walk & Talk im Wald

Der Vortrag wird im Rahmen des Projekts „Kärntner Bündnis gegen Depression“ (Land Kärnten – Abt. 5 Gesundheit und Pflege, pro mente kärnten und gesundes kärnten) in Zusammenarbeit mit der „Gesunden Gemeinde“ Lavamünd durchgeführt.