

Stressfrei mit der ÖGK



Steigern Sie Ihre eigenen Ressourcen und Kompetenzen, um alltägliche Herausforderungen besser bewältigen zu können. Lernen Sie, Stresssituationen frühzeitig zu erkennen und zu verändern. Erfahren Sie, wie sich einfache Entspannungsübungen in Ihren Alltag einbauen lassen und Ihr Wohlbefinden fördern.

Die nächsten Termine in Wolfsberg

Stressfrei

06. bis 20. Oktober 2026

dienstags 16:30 – 20:30 Uhr

Bildungszentrum bfi- Wolfsberg/St. Stefan, Hauptstraße 47,
9431 St. Stefan/Lavanttal

Informationen zu Terminen und Anmeldung
unter www.gesundheitskasse.at/stressfrei
und beim bfi-Kärnten unter **Telefon 05 7878**

Die Teilnahme ist kostenlos!

