

MACH DICH STRESSFREI

Workshop mit
Ilse Zraunig, M.Ed.

**IN DIESEM KURS WERDEN MÖGLICHKEITEN DER
ENTSCHLEUNIGUNG ZUR FÖRDERUNG DER INNEREN
RUHE VERMITTELT. EIGENE STRESSMUSTER WERDEN
ERFORSCHT UND HILFREICHE VERHALTENSWEISEN
GEÜBT. LERNE UND FESTIGE ALLTAGSTAUGLICHE
STRATEGIEN UND ENTSPANNUNGSTECHNIKEN**

WANN: Mittwoch, 25. Oktober 2023
von 18:00 bis 20:30 Uhr

WO: Millstatt, Kongresshaus

KOSTEN: € 9,00/Person

Anmeldung: Gemeinde Millstatt Frau Glanzer 04766 2021 21

Über Ihre Teilnahme freut sich die „Gesunde Gemeinde“ Millstatt
mit Bürgermeister Alexander Thoma MBA
und AK-Leiterin Veronika Palle.

In Zusammenarbeit mit allen Mölltaler Gemeinden und gefördert aus den Mitteln: