



**GESUNDES**  
GÖLLERSDORF |



Einladung zum Vortrag

# Gesunder Umgang mit Stress



Vortragende: **Monika Peer-Hochstätter**  
Psychosoziale Beraterin, [www.ja-zu-mir.at](http://www.ja-zu-mir.at)

**Donnerstag, 22. Februar 2024**

**19:00 Uhr, Sitzungssaal der Gemeinde**

Ist es überhaupt möglich, gesund mit Stress umzugehen? Erfahren Sie, warum es nicht primär darum geht, jeglicher Stresssituation aus dem Weg zu gehen, sondern einen gesunden Umgang mit Stress zu finden. Ich möchte Ihnen ein paar unterschiedliche Methoden zur Stressbewältigung vorstellen.

**Freier Eintritt**

**Anmeldung**

bei

der Arbeitskreisleiterin der Gesunden Gemeinde

Martina Kühner

0676-5242851 erbeten!