



**GESUNDES
GRESTEN**



„Stress lass nach“



Mein Weg zu mehr Gelassenheit!

Vortrag mit der Gesundheitspädagogin Mag. Sabine Schuster

Damit wir uns in Stresssituationen gefestigt fühlen können, sollten wir uns die Zeit nehmen, um uns ganz grundlegende Fragen zu stellen:

Was sind für mich Stressoren?

Wie reagiere ich typischerweise auf Belastungssituationen?

Wie kann ich gelassener werden?

**Mittwoch 08. November 2023
19:00 Uhr, Kulturschmiede Gresten**

Anmeldungen unter:

Tel.: 07487 2310-17

E-Mail: gemeinde@gresten.gv.at