

# Stressfrei mit der ÖGK

Teilnahme  
kostenlos!



## Kursangebot zum richtigen Umgang mit Stress

Lernen Sie Stresssituationen frühzeitig zu erkennen, positive Denkweisen zu entwickeln und erholsame Pausen einzuplanen.

- Freitag, 29.05.2026 von 14:00 – 19:30 Uhr
- Samstag, 30.05.2026 von 09:00 – 14:30 Uhr

Die 2 Termine sind aufbauend und sollten beide besucht werden.

Kursort:

BFI Güssing  
Wiener Straße 60, 7540 Güssing

Online-Buchung ab sofort möglich

Informationen zu Terminen und Anmeldung  
unter [www.gesundheitskasse.at/stressfrei](http://www.gesundheitskasse.at/stressfrei)  
Kontakt: [stressfrei@oegk.at](mailto:stressfrei@oegk.at)



Weil es um meine  
Gesundheit geht:  
[www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)