



## Gesundheit kompakt

Kostenfreie ONLINEinfo -  
kurz & aktuell, ohne Anmeldung!

---

### **Selbstfürsorge – ein Impuls für pflegende Angehörige und Interessierte**

Di 12. Mai, 18.30 - 19.00 Uhr

Der Alltag für pflegende Angehörige kann oft herausfordernd und belastend sein. Selbstfürsorge spielt eine entscheidende Rolle, um diesen täglichen Anforderungen besser zu begegnen und das eigene Wohlbefinden zu fördern.

**Robert Gürtler**, Klinischer- & Gesundheitspsychologe bei Styria vitalis, gibt nützliche Tipps, um den (Pflege-) Alltag körperlich und psychisch gesund zu meistern.

*Den MS-Teams Einstiegslink sowie mehr Infos zu den weiteren Themen finden Sie hier:*

**[styriavitalis.at/gesundheit-kompakt](https://styriavitalis.at/gesundheit-kompakt)**

