



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

