

Infotag zur mentalen Gesundheit

Freitag, 09.10.2026, 13.30-17.30 Uhr



**Eintritt
frei!**

Volkshaus Weiz

Franz-Pichler-Straße 2, 8160 Weiz

- Tipps zur Förderung der mentalen Gesundheit und der eigenen Widerstandsfähigkeit und Selbstfürsorge
- Vorträge und Workshops
- Entspannungsübungen im Alltag, z.B. Stressabbau durch Yoga
- Gesunder Schlaf, Stärkung des Selbstwertes, Achtsamkeit u.v.m.
- Information und Beratung

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Informationen unter www.oegk.at/mentale-gesundheitswochen

Tel.: +43 5 0766 158005, E-Mail: lebensstile-veranstaltungen@oegk.at

