

# Einladung

Workshop für die VHS Gänserndorf

## Seelisch fit in den Frühling: die Kunst der Psychischen Gesundheit

Der Frühling steht für Erneuerung und Wachstum – nicht nur in der Natur, sondern auch in unserem Inneren. In diesem Workshop werden wir ansprechen, wie die Jahreszeiten unsere Psyche beeinflussen. Wir informieren Sie über Strategien gegen Stress und für mehr Lebensqualität und geben praktische Tipps für mehr psychische Gesundheit im Frühling. Die Bedeutung von Achtsamkeit und Selbstfürsorge ist ein wichtiger Aspekt in diesem Workshop.

Unabhängig, ob Sie schon Erfahrung mit psychischer Gesundheit haben oder einfach nur interessiert sind – dieser Vortrag bietet wertvolle Einblicke und Anregungen für alle.

Eine Betroffene berichtet aus ihrer eigenen Fallgeschichte und steht auch für Fragen zur Verfügung.

**Die PSZ gGmbH unterstützt Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen bei ihrer sozialen und beruflichen Rehabilitation und Integration. Kontakt: [www.psz.co.at](http://www.psz.co.at).**

- Veranstalter:** VHS Gänserndorf  
<https://www.gaenserndorf.at/vhs/>
- Datum:** 24. Februar 2025
- Uhrzeit:** 17:30 bis 20:30
- Ort:** Rathaus, Rathausplatz 1, 2230 Gänserndorf
- Referent\*innen:** Dr.<sup>in</sup> Urska Maganja  
*Psychotherapeutin (Psychoanalyse/Psychoanalytische Psychotherapie)*  
*Beraterin im Projekt Bündnis gegen Depression & Verrückt? Na und! der PSZ gGmbH*  
und eine Expertin aus Erfahrung