

Einladung

Workshop für die VHS Groß-Enzersdorf

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 Vortrag 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. 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.

Veranstalter: VHS Groß-Enzersdorf
Anmeldung unter <https://vhs.gross-enzersdorf.gv.at/>

Datum: 3. April 2025

Uhrzeit: 18:00 bis 20:00

Ort: Mittelschule Groß-Enzersdorf, Schießstattring 2, EG
2301 Groß-Enzersdorf

Referent*innen: **Marzena Michalik, MSc, BSc**
*Studium der Psychologie und „Suchtberatung und Prävention“
Resilienztrainerin, Personal Coach und
Beraterin im Projekt Bündnis gegen Depression der PSZ gGmbH
und eine Expertin aus Erfahrung*

Die Teilnahme ist kostenlos!

