



# Seelische Gesundheit – Impulsvorträge im Juni

(in Kooperation mit der Bücherei Kainach)

## 10 Schritte zum seelischen Wohlbefinden

Wie wir unsere körperliche Gesundheit fördern können, ist den meisten Menschen bewusst. In ähnlicher Weise können wir auch aktiv unser seelisches Wohlbefinden stärken. Wir stellen Ihnen 10 einfache Schritte vor, die jeder Mensch im Alltag gut umsetzen kann.

**Termin: Do, 9.Juni (18.30-20.00 Uhr) im Pfarrhof Kainach**



## Resilienz – was einen Menschen trotz Krise gesund, lebensfroh und leistungsstark erhält

Das Corona-Virus begleitet uns nun schon lange und es haben sich vielfältige Auswirkungen auf unser Leben gezeigt. In diesem Vortrag möchten wir aufzeigen, wie sich die Pandemie auf unser seelisches Wohlbefinden auswirkt und wie Sie trotzdem gut durch diese Zeit kommen.

**Termin: Do, 23.Juni (18.30-20.00 Uhr) im Pfarrhof Kainach**



**Referentinnen:** Mag.ª Margarethe Krbez, Mag.ª Christa Fraydl  
Klinische und Gesundheits-Psychologinnen  
GO-ON Suizidprävention Steiermark

**Anmeldung (max. 20 Plätze) und weitere Informationen** bei Gertrud Gruber unter 0660/ 32 17 047 oder direkt in Bücherei Kainach.

*Es gelten die aktuell im Rahmen der Covid-19-Pandemie gültigen Maßnahmen!*

## akzente

Grazer Vorstadt 7  
8570 Voitsberg  
03142/ 930 30  
office@akzente.or.at  
www.akzente.or.at

 /akzente.Verein/



Steirischer Zentralraum

