



Österreichische
Gesundheitskasse



PROGES
Wir schaffen Gesundheit

Der Arbeitskreis „Gesundes Dorf“ der
Marktgemeinde Kohfidisch organisiert einen
**Frauenworkshop zum Thema
„Stress und Achtsamkeit“.**

4. November 2021

17:00 Uhr

Sitzungssaal der Gemeinde Kohfidisch

Dieser Workshop wird über die GISA – Workshopreihe speziell für Frauen angeboten und bietet den Teilnehmerinnen einen Überblick über die Entstehung von Stress, seine Auswirkungen und wie wir ihn verstärken. Dabei werden die eigenen Erfahrungen der Teilnehmerinnen in praktischen Übungseinheiten miteinbezogen. Gemeinsam werden Wege der Stressbewältigung erarbeitet und Achtsamkeitsübungen ausprobiert.

Der Workshop ist mit 12 Teilnehmerinnen begrenzt.

Eine Anmeldung bei der Obfrau des AK-Gesundes Dorf, Frau Evelyn Mühler unter der Nummer 0677/61588023 bis spätestens 28.10.2021 ist unbedingt erforderlich.

Beim Workshop selbst ist die 3-G-Regel einzuhalten.