



Einladung zum Vortrag:

„Aussteigen aus dem Hamsterrad – aber wie?“

Stressbewältigung und Burnout-Prävention

Stress ist ein natürlicher Teil des Lebens – doch wenn er chronisch wird, schadet er unserer Gesundheit. Der Vortrag richtet sich an alle, die lernen möchten, besser mit Belastung umzugehen, ihre Ressourcen zu stärken und Warnzeichen frühzeitig zu erkennen.

- Donnerstag, 25. September 2025, 18.00 Uhr
- im Kultursaal Dellach
- mit Mag.^a Tina Gressl, Psychologin und Mentorin
- Anmeldung unter 04718/301-44 (vormittags)

Die Teilnahme ist kostenlos.