



# Gelassen und sicher im Stress - Kostenloses Webinar

für alle Salzburgerinnen und Salzburger –  
unabhängig davon, wo Sie versichert sind

## **Folgende Bereiche werden im Webinar behandelt:**

Lernen Sie Stress- Situationen frühzeitig wahrzunehmen, anzunehmen und zu verändern.

Setzen Sie sich mit ihrem Gedankenmuster auseinander und entwickeln Sie positive Denkweisen und Einstellungen.

Sie lernen die progressive Muskelentspannung und Kurzentspannungsübungen, die sich gut in den Alltag einbauen lassen.

Erfahren Sie wie Sie regelmäßige Erholungspausen einplanen und Kleinigkeiten im Alltag (wieder) genießen können.

## **Basiseinheiten:**

- Dienstag, 13.02.2024
  - Dienstag, 27.02.2024
  - Dienstag, 12.03.2024
- Jeweils von 16:00 bis 18:00 Uhr

## **Vertiefungseinheiten:**

- Dienstag, 09.04.24
  - Dienstag, 30.04.2024
- Jeweils von 16:00 – 17:30

Webinarleiterin Dr<sup>in</sup>. Simone Gadocha-Gangl

**Anmeldung unter [stressfrei@oegk.at](mailto:stressfrei@oegk.at) oder 05 0766-178800**

Weitere Informationen: [www.oegk.at/stressfrei](http://www.oegk.at/stressfrei)