

Kopf frei durch Bewegung

Momente
für mich!

Teilnahme auch
ONLINE
möglich!

23. Oktober 2024 | 19.00 Uhr Vortrag zur mentalen Gesundheit & Bewegung

Salzburger Nachrichten SN-Saal
Karolingerstraße 40, 5021 Salzburg

Referenten: Mag.^a Dr.ⁱⁿ Simone Gadocha-Gangl, Klinische-, Gesundheits- und Arbeitspsychologin
Dr. Patrick Bernatzky, AG-Sportpädagogik, -psychologie und -soziologie

- Stresshormone abbauen durch Bewegung
- Den Kopf frei bekommen und die Psyche stärken
- Selbstmotivation lernen und nutzen
- Der schlechten Laune Beine machen
- Tipps & praktische Übungen für den Alltag



Infos und Details: +43 5 0766-178800
Kostenlos! Begrenzte Teilnehmerzahl!

Anmeldung erforderlich unter www.gesundheitskasse.at/mentalgesund