

Resilienz - Gesund und zuversichtlich, auch in stressigen Zeiten

05.05.2026, Bildungs- und Begegnungszentrum Voitsberg 18:30 Uhr

RESILIENZ

Gesund und zuversichtlich,
auch in stressigen Zeiten

Im Alltag von Familien und auch im Alterwerden gibt es immer wieder herausfordernde Zeiten: Stress, Sorgen, Veränderungen oder auch Einsamkeit. **Resilienz** bedeutet, mit solchen Situationen gut umgehen zu können und neue Kraft zu finden.

Die gute Nachricht: Resilienz ist keine angeborene Fähigkeit, sondern kann im Alltag gestärkt und trainiert werden – Schritt für Schritt und im eigenen Tempo. In diesem Vortrag erfahren Sie anhand der **10 Schritte zum psychischen Wohlbefinden**, wie Sie mit einfachen, alltagstauglichen Strategien Ihr psychisches Wohlbefinden stärken und Herausforderungen gelassener meistern können.

Gerade in belastenden Zeiten liegt manchmal die Chance, neue Kraftquellen zu entdecken, daraus zu lernen und uns weiterzuentwickeln.

Termin: Di, 05.05.2026, 18.30-20.00 Uhr

Ort: Begegnungszentrum Voitsberg, Hauptplatz 3/1

Referentinnen: Mag.^a Margarethe Krbez und
Mag.^a Christa Fraydl, Klinische- und
Gesundheitspsychologinnen, GO ON
Suizidprävention Steiermark)

Kosten: keine



Anmeldung erforderlich: 03142/ 93 030

office@akzente.or.at

oder persönlich bei uns im Bildungs- und
Begegnungszentrum Voitsberg am Hauptplatz 3/1



