

Einladung

Vortrag für die Marktgemeinde Groöbersdorf

Herbstzeit/Winterzeit

Wie man psychisch gestärkt durch die dunkle Jahreszeit kommt

Die dunkle Jahreszeit kann für viele Menschen eine Herausforderung darstellen. Weniger Tageslicht und kältere Temperaturen können die Stimmung drücken und zu einem Gefühl der Antriebslosigkeit führen.

Doch es gibt Strategien, um diese Zeit des Jahres psychisch gestärkt zu meistern.

Die Bedeutung von Achtsamkeit und Selbstfürsorge ist ein wichtiger Aspekt in diesem Workshop. Unabhängig, ob Sie schon Erfahrung mit psychischer Gesundheit haben oder einfach nur interessiert sind – dieser Vortrag bietet wertvolle Einblicke und Anregungen für alle. Eine Betroffene berichtet aus ihrer eigenen Fallgeschichte und steht auch für Fragen zur Verfügung.

Die PSZ gGmbH unterstützt Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen bei ihrer sozialen und beruflichen Rehabilitation und Integration. Kontakt: www.psz.co.at.

Veranstalter:



Datum:

15. Oktober 2026

Uhrzeit:

18:30 bis ca 20:30

Ort:

Sitzungssaal der Gemeinde

Münichsthaler Str. 27, 2203 Groöbersdorf

Referent*innen:

Dominik Thurner, MSc

Psychotherapeut, Dipl. Lebens- und Sozialberater,
Berater im Projekt Bündnis gegen Depression u.a.
und eine Expert*in aus Erfahrung

Die Teilnahme ist kostenlos!

