

Einladung

Vortrag für die VHS Gänserndorf

Herbstzeit:

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.

Ein Betroffener berichtet aus seiner 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: VHS Gänserndorf
<https://www.gaenserndorf.at/vhs/>

Datum: 22. September 2025

Uhrzeit: 18:00 bis 20:00

Ort: Rathaus, Rathausplatz 1, 2230 Gänserndorf

Referent*innen: **Marzena Michalik, MSc, BSc**
Studium der Psychologie und „Suchtberatung und Prävention“
Resilienztrainerin, Personal Coach und
Beraterin im Projekt Bündnis gegen Depression der PSZ gGmbH
und ein Experte aus Erfahrung

Die Teilnahme ist kostenlos!



HILFE FÜR ANGEHÖRIGE
PSYCHISCH ERKRANKTER
HPE NIEDERÖSTERREICH