

# Einladung

Vortrag für die Marktgemeinde Grobebersdorf

## Psychisch fit in den Frühling

Der Frühling steht für Erneuerung und Wachstum – nicht nur in der Natur, sondern auch in unserem Inneren. In diesem Vortrag werden wir ansprechen, wie die Jahreszeiten unsere Psyche beeinflussen. Wir informieren Sie über Strategien gegen Stress und für mehr Lebensqualität und geben praktische Tipps für mehr psychische Gesundheit im Frühling.

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](http://www.psz.co.at).**

**Veranstalter:**



**Datum:**

**17. März 2026**

**Uhrzeit:**

**18:30 bis ca 20:30**

**Ort:**

**Sitzungssaal der Gemeinde**

Münichsthaler Str. 27, 2203 Grobebersdorf

**Referent\*innen:**

**Julia Janzus**

*Psychotherapeutin (i. A. u. S;*

*Psychoanalyse/Psychoanalyt. Psychotherapie)*

*Beraterin im Projekt Bündnis gegen Depression der PSZ gGmbH*

**und eine Expertin aus Erfahrung**

**Die Teilnahme ist kostenlos!**



HILFE FÜR ANGEHÖRIGE  
PSYCHISCH ERKRANKTER  
HPE NIEDERÖSTERREICH