

St. Pölten, im Februar 2021

Mentales Angebot 2021:

»Stress lass nach! - Mein Weg zu mehr Gelassenheit«

Sehr geehrte Damen und Herren!

»Stress lass nach! - Mein Weg zu mehr Gelassenheit« heißt unser achter Schwerpunkt in der Reihe »Mentales Gesundsein«. Einmal mehr widmen wir uns damit dem mentalen Bereich, einem der Grundpfeiler der Gesundheit. Und einmal mehr schauen wir dabei nicht auf ein mögliches Fehlverhalten und eventuell krankmachende Faktoren, sondern darauf, was uns gesund hält und stärkt.

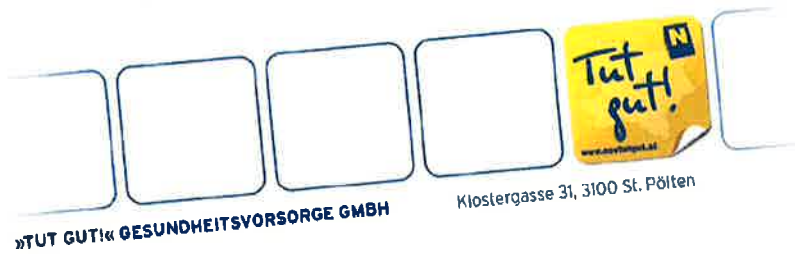
Damit wir uns in Stresssituationen gefestigt fühlen können, sollten wir uns die Zeit nehmen, um uns ganz grundlegende Fragen zu stellen:

- Was sind für mich Stressoren?
- Wie reagiere ich typischerweise auf Belastungssituationen?
- Wie kann ich gelassener werden?

Lassen Sie sich überraschen, wie Sie ruhiger auf stressige Situationen reagieren und welche Tipps und Übungen für Sie hilfreich sein können!

Für zwei TeilnehmerInnen pro »Gesunde Gemeinde« besteht die Möglichkeit, sich für einen zweitägigen Workshop anzumelden:

- **11. & 12.06.2021** Waldviertel: Faulenzerhotel, 3533 Friedersbach 53
<http://www.faulenzerhotel.at>
- **25. & 26.06.2021** Weinviertel: Hotel Klaus, Julius-Bittner-Platz 4, 2120 Wolkersdorf im Weinviertel <https://www.hotel-klaus.at>
- **10. & 11.09.2021** Mostviertel: Donaulodge, Wiener Straße 10, 3370 Ybbs <https://www.donau-lodge.at>
- **24. & 25.09.2021** NÖ- Mitte: Steinschalerhof, Warth 20, 3203 Rabenstein <http://www.steinschaler.at>
- **08. & 09.10.2021** Industrieviertel: College Garden Hotel, Johann Strauss-Strasse 2, 2540 Bad Vöslau <https://www.college-garden-hotels.com>



Seminarablauf: jeweils freitags von 10:00-17:30 Uhr, samstags von 9:30-16:00 Uhr.

Nutzen Sie die Chance, unterbrechen Sie Ihren Alltag, gönnen Sie sich eine kleine Auszeit und übernachten Sie vor Ort! In jedem Seminarhotel stehen Ihnen Zimmer zur Verfügung, bitte kontaktieren Sie hierfür die Quartiere direkt (beziehen Sie sich auf das »Mentale Angebot« von »Tut gut! «). Bis auf den Unkostenbeitrag für die Übernachtung (und dem Frühstück) übernimmt »Tut gut! « die Kosten für das Seminar und die Verpflegung.

Anmeldeschluss für die Frühjahrs-Teilnahme ist am 03.05.2021 unter:
www.noetutgut.at

Wenn Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Frau Mag.a Irene Burian,
Tel: 02742/ 9011 14500 bzw. Mail: irene.burian@noetutgut.at

Viele außergewöhnliche/entspannende Momente in Ihrer »Gesunden Gemeinde«, sowie viel Vergnügen mit unserem Angebot wünscht Ihnen

Mag.^a Irene Burian
Leitung Fachbereich Mentale Gesundheit