



## **Gelassen und sicher im Stress - Kostenloses Kursangebot**

für alle Salzburgerinnen und Salzburger –  
unabhängig davon, wo Sie versichert sind

### **Folgende Bereiche werden im Kurs behandelt:**

Lernen Sie Stress- Situationen frühzeitig wahrzunehmen, anzunehmen und zu verändern.

Setzen Sie sich mit ihrem Gedankenmuster auseinander und entwickeln Sie positive Denkweisen und Einstellungen.

Sie lernen die progressive Muskelentspannung und Kurzentspannungsübungen, die sich gut in den Alltag einbauen lassen.

Erfahren Sie wie Sie regelmäßige Erholungspausen einplanen und Kleinigkeiten im Alltag (wieder) genießen können.

### **Salzburg**

Techno-Z Salzburg Schillerstraße 30/3, 5020 Salzburg  
**Mi. 03.04.24, Mi. 17.04.24, Mi. 24.04.24 u. Di. 30.04.24**  
**Jeweils von 16:00 – 20:00 Uhr**  
Kursleiterin Isabella Gruber Msc.

### **Bürmoos**

Apotheke Bürmoos Ignaz-Glaser-Str. 48, 5111 Bürmoos  
**Fr. 05.04.24 u. Sa. 06.04.24**  
**Jeweils von 09:00 – 17:00 Uhr**  
Kursleiterin Mag<sup>a</sup>. Barbara Krug

**Begrenzte Teilnehmeranzahl Anmeldung erforderlich:**

**stressfrei@oegk.at oder 05 0766-178800**

Weitere Informationen: [www.oegk.at/stressfrei](http://www.oegk.at/stressfrei)