

Einladung zur gemeinsamen
THEMEN-WANDERUNG:

GO-ON

KOMPETENZZENTRUM FÜR
SUIZID-PRÄVENTION | STEIERMARK

SUPRA
Suizidprävention Austria

Anmeldung
zur Wanderung
bitte in der
Gemeinde.

Die
Wanderung
findet nur bei
Schönwetter
statt!

10 Schritte zum seelischen Wohlbefinden

Freitag, 30. August 2024 - 16 Uhr
Treffpunkt: Spielplatz vor dem Angerer Schwimmbad

*Wir gehen eine gemütliche Runde vom Schwimmbad in Richtung „Betreubares Wohnen“ und wieder zurück.
Die Runde ist also nicht anstrengend und auch mit Kinderwagen befahrbar. (DAUER: ca. 2 bis 2,5 Stunden)*

So geht Selbstfürsorge!

An ca. 5 Stationen (entlang des Wanderweges) werden Ihnen die 10 Schritte zum seelischen Wohlbefinden näher gebracht sowie wertvolle Impulse und Übungen mitgegeben, die Sie ganz einfach in Ihren Alltag einbauen können. So einfach ist das mit der Selbstfürsorge :-)

AUF UNSERER WANDERUNG BEGLEITEN UND BERATEN UNS:

Mag.^a Raphaela Ulrich

Klinische Psychologin, DPGKS, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision

Mag.^a Simone Hutter

klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, Notfallpsychologin

