



Mentale Erschöpfung Was kann ich tun?



VORTRAG

Erfahren Sie, wie sich mentale Überlastung entwickelt, welche Signale Ihr Körper sendet und welche Ursachen bzw. physiologischen Zusammenhänge dahinterstecken. Was können wir konkret dagegen tun und wie können wir unsere mentalen Ressourcen stärken und somit den Alltag entlasten. Für alle, die sich selbst besser verstehen und stärken möchten.

TERMIN: 18.11.2026 um 19 Uhr

VERANSTALTUNGSORT: Sitzungssaal Maria Saal

REFERENTIN: Mag.^a Silke Reichel

Der Vortrag wird im Rahmen des Projekts „Kärntner Bündnis gegen Depression“ (Land Kärnten – Abt. 5 Gesundheit und Pflege, pro mente kärnten) in Zusammenarbeit mit der „Gesunden Gemeinde“ Maria Saal durchgeführt.

