

Stressfrei mit der ÖGK



Steigern Sie Ihre eigenen Ressourcen und Kompetenzen, um alltägliche Herausforderungen besser bewältigen zu können. Lernen Sie, Stresssituationen frühzeitig zu erkennen und zu verändern. Erfahren Sie, wie sich einfache Entspannungsübungen in Ihren Alltag einbauen lassen und Ihr Wohlbefinden fördern.

Die nächsten Termine in Klagenfurt

Stressfrei bewegt

28. September bis 30. November 2026

montags 17:00 – 19:15 Uhr

Bildungszentrum bfi-Klagenfurt, Bahnhofplatz 1

Stressfrei

06. Oktober bis 03. November 2026

dienstags 17:30 – 20:30 Uhr

Bildungszentrum bfi-Klagenfurt, Bahnhofplatz 1

Stressfrei schlafen

27. und 28. November 2026

Freitag 13:00 – 19:00 Uhr, Samstag 09:00 – 15:00 Uhr

Bildungszentrum bfi-Klagenfurt, Bahnhofplatz 1

Informationen zu Terminen und Anmeldung
unter www.gesundheitskasse.at/stressfrei
und beim bfi-Kärnten unter Telefon 05 7878

Die Teilnahme ist kostenlos!



Weil es um meine
Gesundheit geht:
www.gesundheitskasse.at