

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 Spittal

Stressfrei schlafen

20. und 21. November 2026

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

Bildungszentrum bfi-Spittal / Drau, 10. Oktober-Straße 36

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

Die Teilnahme ist kostenlos!

