

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 Villach

Stressfrei bewegt

29. September bis 01. Dezember 2026

dienstags 17:00 – 19:15 Uhr

Bildungszentrum bfi-Villach, Kaiser-Josef-Platz 1

Stressfrei

16. und 17. Oktober 2026

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

Bildungszentrum bfi-Villach, Kaiser-Josef-Platz 1

Stressfrei schlafen

03. bis 17. November 2026

dienstags 16:30 – 20:30 Uhr

Bildungszentrum bfi-Villach, Kaiser-Josef-Platz 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