



## „Psychische Gesundheit, Wohlbefinden und Entspannung“

für alle Salzburgerinnen und Salzburger –  
unabhängig davon, wo Sie versichert sind

Im **kostenlosen Vortrag der ÖGK** erfahren Sie:

- wie Sie ihre psychische Gesundheit und ihr Wohlbefinden positiv beeinflussen können.
- wie sich eine ausgeglichene psychische Gesundheit positiv auf körperliche Parameter wie erhöhter Blutdruck und Blutzucker auswirkt.
- wie Sie mit einfachen Übungen zur Stressbewältigung und Entspannung ihre persönlichen Bewältigungsstrategien für den Alltag stärken und ihre persönlichen Ressourcen für ihr Wohlbefinden wiederentdecken.

**Wann:** Dienstag 04.6.2024 18:00 – 19:30 Uhr  
**Wo:** Haus der Vereine  
Kraftwerkstraße 1  
5620 Schwarzach im Pongau  
**Vortragende:** Mag<sup>a</sup>. Erna Gappmayer-Löcker  
(Klinische- und Gesundheitspsychologin)

**Anmeldung ist erforderlich:**  
**stressfrei@oegk.at** oder **05 0766-178800**  
Weitere Informationen: [www.oegk.at/stressfrei](http://www.oegk.at/stressfrei)