Presseinformation

5. November 2004

Tipps zur seelischen Gesundheit in Bad Vöslau

Veranstaltung des NÖ Gesundheitsforums

Wer sich über den Erhalt der seelischen Gesundheit informieren möchte, findet morgen, Samstag, 6. November, von 10 bis 16 Uhr im Kursalon Bad Vöslau ausreichend Gelegenheit dazu. Die Veranstaltung steht unter dem Motto „Schau auf dich“ und wird vom Gesundheitsforum Niederösterreich organisiert.

Der Gesundheitstag richtet sich vor allem an stressgeplagte Erwachsene. Die Vortragenden informieren über effektives Zeitmanagement und versuchen, den Teilnehmern ein Konzept für effektives Arbeiten zu vermitteln. Weitere Themen sind der Umgang mit Stress und Methoden zum Aufladen der persönlichen Ressourcen. Zudem stellen Beratungsstellen, Notfall-Hilfseinrichtungen, Selbsthilfegruppen, Psychologen und Psychotherapeuten ihre Angebote vor.

Unter seelischer Gesundheit versteht man das Wohlbefinden in körperlicher und sozialer Hinsicht. Seelische Auswirkungen von andauernden Stress-Belastungen sind erhöhte Reizbarkeit, Feindseligkeit, Rücksichtslosigkeit und eine Beeinträchtigung des Klimas in zwischenmenschlichen Beziehungen.

Nähere Informationen: Stadtgemeinde Bad Vöslau, Telefon 02252/761 61.

Zu diesem Artikel gibt es eine unterstützende Audiodatei. Diese ist zum Download nicht mehr verfügbar. Bitte wenden Sie sich an: presse@noel.gv.at

E-Mail: presse@noel.gv.at