Kontakt:
Traude Izaak Tel. 0664/593 45 84
Mail: traude.izaak@aon.at

SeGel
Seelische Gesundheit leben lernen
Lebens-Schule für die Seele

Einladung zum Gruppentreffen der
SeGel - Arbeitsgruppe zur Stärkung der seelischen Gesundheit

Montag, 3. November 2014, 17:00 Uhr bis 19:00 Uhr

im Landesklinikum St. Pölten, 3100 St. Pölten,
Probst Führer-Strasse 4, Haus B, 1. Stock, Veranstaltungsraum

Programm: Gastreferat „Entspannen wie Superhelden“

Wir freuen uns, dass **Frau DI (FH) Carina GLOSS, diplomierte Entspannungs- und Burnout-Prophylaxe-trainerin** bei Ihrem kostenlosen Gastreferat mit uns gemeinsam Infos und Möglichkeiten zur Entspannung erklären, zeigen und üben wird.
Entspannung als der Gegenpol zu Stress und Anspannung ist eine notwendige Phase der Erholung und somit ein lebensnotwendiges Prinzip, damit der Mensch im Gleichgewicht bleiben kann.
Wer mag, kann eine Matte zum Liegen mitbringen, es kann aber auch gut im Sitzen geübt werden.

Besuchen auch Sie einen Gruppenabend, Sie werden sehen:

- **Sie sind nicht allein!**
- **Bei uns erfahren Sie wertschätzende Anteilnahme durch den Austausch mit Menschen in ähnlichen Situationen.**
- **Sie erhalten Informationen, praktische Tipps und Hinweise zur Verbesserung der Lebensqualität.**
- **Unkostenbeitrag pro Person und Gruppenabend nur € 2,00**

Letzter Termin 2014: 01.12.*) ausnahmsweise im 9.OG/Haus A
Gruppentermine für 2015:
1. Halbjahr: 05.01., 02.02., 02.03., 13.04. *), 04.05.*), 01.06.,
2. Halbjahr: 06.07., 03.08., 07.09., 05.10., 02.11., 07.12.
***) an diesen beiden Terminen ausnahmsweise im 8. oder 9.OG/Haus A**

Gruppentreffen: jeweils am ersten Montag im Monat, von 17:00 bis 19:00 Uhr
(Ausnahmen: Feiertage, Urlaubs- und Weihnachtszeit)
Wir sind eine offene Gruppe und freuen uns über jede(n) Teilnehmer(In)!

SeGel
Seelische Gesundheit leben lernen
Lebens-Schule für die Seele

Gruppen(beg)leitung:
Traude Izaak, Diplomlebensberaterin
Renate Heckl, Gruppenkontaktperson

Lindbeck

Bitte geben Sie diese Einladung auch an andere Interessierte weiter, denn seelische Gesundheit geht uns alle an! Danke