

# Einladung zum Vortrag/Workshop “Mit beiden Beinen im Leben”



**Montag, 2. Juni 2025, 17:00 - 19:00 Uhr**



**Gesundheitszentrum Pöllau**

Ziegelofengasse 499, 8225 Pöllau bei Hartberg

In dieser Veranstaltung steht die psychische Gesundheit im Mittelpunkt. Gemeinsam setzen wir uns mit den Themen Krisen, Suizidalität, Depression und Resilienz auseinander. Ein besonderer Fokus liegt darauf, wie wir unsere eigene psychische Gesundheit stärken können – also wie wir achtsam mit uns selbst umgehen, um auch in belastenden Lebensphasen stabil und handlungsfähig zu bleiben. Der Workshop bietet Raum für Ihre persönlichen Fragen und Anliegen und lädt dazu ein, Strategien und Ressourcen kennenzulernen, die im Alltag helfen können.

**Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!**

Wir bitten um **Anmeldungen** beim Gesundheitszentrum Pöllau unter **03335 / 47200**

Inhaltliche Rückfragen beantworten wir gerne unter  
**0676/847 886 322** oder **hb@suizidpraevention-stmk.at**.