



# Gesund aus dem Stress

## Sie wollen...

... in stressigen Situationen kühlen Kopf bewahren, mehr Gelassenheit und Entspannung im Alltag und Strategien erlernen, um Ihre Zeit sinnvoll einzuteilen?

**Dann laden wir Sie zu einem  
kostenfreien Stressbewältigungstraining  
in kleiner Gruppe ein.**

5 Einheiten finden an folgenden Terminen von **15:00 bis 16:30 Uhr**  
im **Beratungszentrum Murau** statt (jeweils freitags):

**10. Jänner 2025**

**17. Jänner 2025**

**31. Jänner 2025**

**14. Februar 2025**

**28. Februar 2025**

Bei Interesse an einer Teilnahme hinterlassen Sie uns bitte **Ihren Namen und Ihre Telefonnummer** im Sekretariat des Beratungszentrums.  
Wir sind an Werktagen von 9:00 bis 16:00 Uhr erreichbar.

**Beratungszentrum Murau**  
**Anna-Neumann-Straße 16, 8850 Murau**  
**03532 / 32 43**  
**mu@psn.or.at**

Wir bitten um verbindliche **Anmeldung bis 30.12.2024**  
und freuen uns auf Ihre Teilnahme!