



SCHLADMING  
DACHSTEIN



# URLAUB FÜR DEINE GESUNDHEIT

Gesundheitsregion Grimmingland

Aigen. Irdning-Donnersbachtal. Stainach-Pürgg. Wörschach.

VORTRAG

## Gelassenheit als Gesundheitsfaktor

Referentin: Elke Wiedergut

Keynote-Speakerin & psychosoziale Mutmentorin



Donnerstag, 10. Oktober 2024 | 18.00 - 19.00 Uhr  
Schloss Trautenfels, Seminarraum



Jetzt anmelden

### INHALTE:

- ✓ neue Bewältigungsformen kennenlernen
- ✓ Kunst der Gelassenheit erkunden
- ✓ Ursachen von Alltagsstress erörtern
- ✓ dem Alltag mit Motivation entgegen

### ÜBER DIE REFERENTIN:

- ✓ 18 Jahre Erfahrung im Coaching
- ✓ Gründerin des Coachinginstitutes "Wiedergut macht's wieder gut", Liezen
- ✓ Mission: Menschen von ihrer Angsthasen-Mentalität zu befreien und zur Mutinator-Mentalität hinzuführen

Ansprechpartnerin: Mag.(FH) Birgit Geieregger | Landentwicklung Steiermark, 0676 86643754, birgit.geieregger@landentwicklung-steiermark.at

Diese Inhalte sind Teil des Projekts "Präventiver Gesundheitstourismus in der Kleinregion". Projektbegleitung durch die Landentwicklung Steiermark.

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union