



## Gesunde Gemeinde

### Einladung zur bewegten Sprechstunde „Durchatmen!“ – Im Alltag Entspannung finden

mit Mag. Judith Gabriel, Leitung Arbeitspsychologie,  
Arbeitsmedizinischer Dienst (AMD) Linz

am **Donnerstag, 16. Mai 2024**  
von **17:00 bis ca. 19:00 Uhr**

**Treffpunkt:** Kriehmühle, Kriemühlweg 1, 4224 Wartberg/Aist

In Stresssituationen ruhig und gelassen bleiben und Entspannung im hektischen Alltag finden? Mit individuell geeigneten Methoden kann man immer und überall, wenn auch nur kurz, dem Stress entfliehen. Die bewegte Sprechstunde gibt einen Überblick über gängige Entspannungstechniken. Um negative Anspannung vorzubeugen, beschäftigen wir uns auch damit, wodurch Anspannung und Stress entstehen und überlegen, wie wir diese in unserem Alltag vermeiden können.

Im Rahmen eines gemütlichen Spaziergangs werden Impulse gegeben und Entspannungstechniken ausprobiert, die auch im Alltagsleben einfach anwendbar sind.

Wenn ihr Lust bekommen habt, im Gehen gemeinsam ins Gespräch und ins Tun zu kommen – bitte um Anmeldung am [Gemeindeamt Katsdorf, Tel. 07235/88155 bzw. \[gemeinde@katsdorf.ooe.gv.at\]\(mailto:gemeinde@katsdorf.ooe.gv.at\)](mailto:gemeinde@katsdorf.ooe.gv.at)

Kosten: 4,00 € pro Person

