



Resilienzspaziergang für Mamas und Papas



Montag, den 07.03.22 von 09:30 bis 11:00
Generationenpark St. Lorenzen im Mürztal

Inhalte:

- Vorstellung von GO-ON Suizidprävention Steiermark
- Was ist Resilienz und nützliche Tipps zur Stärkung der eigenen Resilienz und der von Kindern und Jugendlichen
- 10 Schritte zum seelischen Wohlbefinden Theorie und Praxisübungen

Referentinnen:

Mag.^a Helga Kalcher & Mag.^a Verena Reitbauer



Wir bitten um eine verbindliche Anmeldung bis 04.03.2022 unter bm@suizidpraevention-stmk.at.

Kontakt:

Regionalteam Bruck-Mürzzuschlag
bm@suizidpraevention-stmk.at

Max. Teilnehmer*innen-Zahl: 10

www.suizidpraevention-stmk.at

GO-ON

KOMPETENZZENTRUM FÜR
SUIZID-PRÄVENTION | STEIERMARK

SUPRA
Suizidprävention Austria