

# **Resilienz - Gesund und zuversichtlich, auch in stressigen Zeiten**

05.05.2026, Bildungs- und Begegnungszentrum Voitsberg 18:30 Uhr

# RESILIENZ

Gesund und zuversichtlich,  
auch in stressigen Zeiten

Im Alltag von Familien und auch im Älterwerden gibt es immer wieder herausfordernde Zeiten: Stress, Sorgen, Veränderungen oder auch Einsamkeit. **Resilienz** bedeutet, mit solchen Situationen gut umgehen zu können und neue Kraft zu finden.

Die gute Nachricht: Resilienz ist keine angeborene Fähigkeit, sondern kann im Alltag gestärkt und trainiert werden – Schritt für Schritt und im eigenen Tempo. In diesem Vortrag erfahren Sie anhand der **10 Schritte zum psychischen Wohlbefinden**, wie Sie mit einfachen, alltagstauglichen Strategien Ihr psychisches Wohlbefinden stärken und Herausforderungen gelassener meistern können.

Gerade in belastenden Zeiten liegt manchmal die Chance, neue Kraftquellen zu entdecken, daraus zu lernen und uns weiterzuentwickeln.

**Termin:** Di, 05.05.2026, 18.30-20.00 Uhr

**Ort:** Begegnungszentrum Voitsberg, Hauptplatz 3/1

**Referentinnen:** Mag.<sup>a</sup> Margarethe Krbez und  
Mag.<sup>a</sup> Christa Fraydl, Klinische- und  
Gesundheitspsychologinnen, GO ON  
Suizidprävention Steiermark)

**Kosten:** keine



**Anmeldung erforderlich:** 03142/ 93 030

office@akzente.or.at

oder persönlich bei uns im Bildungs- und  
Begegnungszentrum Voitsberg am Hauptplatz 3/1



