

St. Pölten, 25. August 2017
Dion/ÖA-Wu

NÖGKK: Balance für Körper, Geist & Seele Schwerpunkttage für mentale Gesundheit in Freiland und Ma. Enzersdorf

Viele kennen das: Stress im Job, ein hektischer Familienalltag, und zwischendurch will man seine Hobbies pflegen, Freunde treffen und den neuesten Film im Kino ansehen ... Bei diesem Mega-Programm bleiben Entspannung und innere Balance oft auf der Strecke.

Die NÖ Gebietskrankenkasse (NÖGKK) möchte mit ihren Schwerpunkttagen „Balance für Körper, Geist und Seele“ in Freiland und Maria Enzersdorf die mentale Gesundheit in den Mittelpunkt rücken. Am Programm stehen Vorträge und Schnupperkurse, die zum Entspannen und Kraft tanken einladen. Darüber hinaus gibt es psychologische Beratungen, Biofeedback-Messungen, Fitness- und Stresstests sowie Shiatsu-Behandlungen. Zahlreiche Info- und Beratungsstände runden die Aktionstage ab. Bei den NÖGKK-Ständen werden auch Handy-Zertifizierungen angeboten (Lichtbildausweis erforderlich). Der Eintritt ist frei. Detailinformationen gibt es im Internet unter www.noegkk.at.

NÖGKK-Schwerpunkttag „Mentale Gesundheit“ in Freiland

Wann: Samstag, 9. September 2017, 9:00 bis 17:00 Uhr

Wo: Schloss Freiland, 3183 Freiland 24

NÖGKK-Schwerpunkttag „Mentale Gesundheit“ in Maria Enzersdorf

Wann: Samstag, 14. Oktober 2017, 9:00 bis 17:00 Uhr

Wo: Schloss Hunyadi, Schlossgasse 6, 2344 Maria Enzersdorf