

Presseinformation

6. Dezember 2016

„Tut gut“-Angebot „EnergieReich!“ startet im Jänner

Neuer Schwerpunkt für „Gesunde Gemeinden“ und „Gesunde Schulen“

Rund um Weihnachten sind das Thema „Mentale Gesundheit“ und das innere Wohlbefinden besonders aktuell. Wir stellen uns die Frage: „Wie lade ich meine Batterien wieder auf?“, „Wie kommt meine Energie wieder ins Gleichgewicht?“ oder „Wie achte ich künftig besser auf meine inneren Sensoren?“. „Auf all diese und viele andere Fragen gibt das neue Vortragsangebot der Initiative ‚Tut gut!‘ mit dem Titel ‚EnergieReich!‘ die passenden Antworten“, erklärt Landeshauptmann-Stellvertreterin Mag. Johanna Mikl-Leitner.

Ziel dieses, mittlerweile siebenten Schwerpunktes in der Reihe „Mentale Gesundheit“ ist es, den Interessierten zu zeigen, wie man nicht darauf schaut, was krank macht, sondern darauf, was uns gesund hält und stärkt. Die Rezepte für mehr Wohlbefinden sind unter anderem: Kleine Ruhepausen einbauen, Kraftquellen aufsuchen oder mit der eigenen Energie umgehen lernen. Wenn man weiß, wie das gelingt, kann man sein Leben nachhaltig, positiv verändern. Gesund sein bedeutet nämlich nicht nur, keine körperlichen Beschwerden zu haben.

„Wirklich gesund fühlen können wir uns nur, wenn wir auch seelisch im Gleichgewicht sind. Wenn es um Gesundheitsförderung und Prävention geht, ist die mentale Gesundheit deshalb ein wesentlicher Bestandteil“, so Mikl-Leitner.

Das neue Thema ist ganz einfach buchbar, und zwar so: Ab Jänner hat jede „Gesunde Gemeinde“ sowie „Gesunde Schule“ die Möglichkeit, eine zweiteilige Themenwerkstatt zu veranstalten. Die Buchung eines Vortrages, Workshops oder einer Themenwanderung erfolgt über die direkte Kontaktaufnahme mit einer zuständigen Referentin oder einem zuständigen Referenten. Weitere Informationen dazu gibt es unter „Aktuelles“ auf der Homepage <http://www.noetutgut.at/>.

Nähere Informationen bei der Initiative „Tut gut!“, Mag. Susanne Schiller, Telefon 0676/858 72 34200, e-mail susanne.schiller@noetutgut.at.



Presseinformation