



**ENTSPANNUNG
LEICHT GEMACHT**
13. JUNI 2024
18.00 UHR

REFERENTIN DR. SIMONE GADOCHA-GANGL
KLINISCHE- UND GESUNDHEITSPSYCHOLOGIN



INFORMATIONEN WORKSHOP

In dem kostenlosen Entspannungsworkshop der ÖGK erfahren die TeilnehmerInnen, wie sie wirkungsvolle kurze Entspannungsübungen in ihren Alltag regelmäßig einsetzen können.

Sie erlernen einfache Entspannungsmethoden:

- Progressive Muskelentspannung
- Fantasiereise
- Kurzentspannungsübungen

Schon nach kurzer Zeit wirken sich diese positiv auf das Stressempfinden aus – auch körperliche Parameter wie erhöhter Blutdruck und Blutzucker werden durch regelmäßige Entspannungsübungen positiv beeinflusst.

Referentin

Dr. Simone Gadocha-Gangl beschäftigt sich als **Klinische- und Gesundheitspsychologin** schon seit Langem mit Stress und seiner Auswirkung auf den menschlichen Körper. Sie führt je eine Praxis in Salzburg-Gnigl und in Munderfing im Innviertel und hält Seminare in Firmen, um Menschen für Stress zu sensibilisieren. Im Anschluss gibt es Gelegenheit für individuellen Fragen!

Da die Platzzahl begrenzt ist, bitten wir um Anmeldung per E-Mail **office@apobuermoos.at** oder Telefon **06274/7333**

Veranstaltungsort: Untergeschoss der Apotheke Bürmoos
Ignaz-Glaser-Straße 48, 5111 Bürmoos

Termin: Donnerstag, 13. Juni 2024 von 18:00–19:30 Uhr

Der Kurs ist kostenlos! Details auf **www.inn-gesundheit.at**

APOTHEKE

BÜRMOOS – von Mensch zu Mensch

