

Vortragsreihe Predavanja



gesunde
gemeinde 

LAND  KÄRNTEN



www.gesundheitsland.at



Stress & Burnout

Stress und Burnout sind schon lange keine Erscheinungsbilder mehr, die nur Topmanager betreffen! Bei vielen Betroffenen ist feststellbar, dass sehr häufig eigene Bedürfnisse vernachlässigt und eigene Leistungsgrenzen ignoriert werden. In diesem Vortrag erfahren Sie Näheres zum Thema „Stress“ und den möglichen Folgen von Dauerstress. Darüber hinaus werden Ihnen Strategien nähergebracht, wie Sie Ausgleich schaffen und Kraft tanken können.

TERMIN: 17.11.2021 um 19 Uhr
VERANSTALTUNGSORT: JUFA HOTEL BLEIBURG
VORTRAG/PREDAVANJE: Tina Gressl

Der Vortrag wird im Rahmen des Projekts „Kärntner Bündnis gegen Depression“ (Land Kärnten – Abt. 5 Gesundheit und Pflege, pro mente kärnten und Gesundheitsland Kärnten) in Zusammenarbeit mit der „Gesunden Gemeinde“ Bleiburg durchgeführt.

Ätherische Öle in der Winterzeit Eterična olja v zimskem času

Ätherischen Ölen werden verschiedenste Wirkungen auf Psyche und Geist zugeschrieben. Daher sind sie im naturheilkundlichen Bereich ein beliebtes Mittel, um heilsames Wohlbefinden, Harmonie und Gesundheit zu bewirken. Bei diesem Vortrag erfahren Sie alles, was Sie über ätherische Öle wissen sollten, unter besonderer Beachtung von ätherischen Ölen bei Erkältungserscheinungen wie Husten, Schnupfen, Heiserkeit und die genaue Anwendung. Außerdem zeige ich Ihnen, welche Öle Ihnen bei kleinen Alltagsbeschwerden helfen und was Sie bei der Anwendung von Ölen beachten sollten. Freuen Sie sich auf einen duftenden Abend mit vielen Beispielen!

TERMIN: 25.11.2021 um 19 Uhr
VERANSTALTUNGSORT: JUFA HOTEL BLEIBURG
REFERENT: Elisabeth Klösch

Aufgrund der gültigen COVID-19 Verordnungen bitten wir um Voranmeldung am Stadtgemeindeamt bei Hr. Adrijan Mandl unter +43 (0) 4235 2110-15 oder adrijan.mandl@ktn.gde.at.

Zaradi ukrepov za zaježitev širjenja koronavirusa Vas naprošamo, da najavite pravočasno Vašo udeležbo na predavanjih na občinskem uradu občine Pliberk.



gesunde
gemeinde 

„Long COVID“

Folgen und
Behandlungsmöglichkeiten
Posledice in metode zdravljenja

Eine Infektion mit dem neuartigen Coronavirus SARS-CoV-2 kann ein breites Spektrum an möglichen Symptomen hervorrufen.

Bei mehr als zehn Prozent aller Betroffenen bestehen auch Wochen und Monate nach der Ansteckung noch Beschwerden.

Welche Behandlungen sind möglich und sinnvoll?

TERMIN: 3.11.2021 um 19 Uhr
VERANSTALTUNGSORT: JUFA HOTEL BLEIBURG
VORTRAG/PREDAVANJE: Dr. Peter Smolnig