Österreichische Gesundheitskasse

Stressfrei mit der ÖGK

Sie möchten mentalen Belastungen vorbeugen, zu mehr Gelassenheit finden und wieder besser schlafen?

Dann passt das Kursangebot **Stressfrei** der Österreichischen Gesundheitskasse gut zu Ihnen. In unseren kostenlosen Kursen online und vor Ort zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihren Alltag und Ihre Nächte wieder angenehmer und erholsamer machen können.

www.gesundheitskasse.at/stressfrei

Das Kursangebot im Überblick

Stressfrei

Fühlen Sie sich oft überfordert? Können Sie nur schwer entspannen?
Der kostenlose Kurs **Stressfrei** kann Ihnen helfen. Im Kurs lernen Sie, wie Sie Ihren eigenen Stress besser erkennen und verstehen. Fachleute begleiten Sie und zeigen Ihnen einfache und hilfreiche Wege, um mit belastenden Situationen besser umzugehen. Sie können den Kurs online oder vor Ort besuchen.

Stressfrei schlafen

Erholsamer Schlaf ist wichtig, um den Tag gut zu schaffen. Im kostenlosen Kurs **Stressfrei schlafen** lernen Sie, wie Sie Ihren Schlaf verbessern können. Der Kurs findet als Online-Webinar oder vor Ort statt. Gemeinsam mit erfahrenen Psychologinnen und Psychologen sehen Sie sich Ihr Schlafverhalten an.
Sie finden praktische Ideen, die Sie leicht im Alltag anwenden können.

Stressfrei bewegt

Sind Sie oft antriebslos, traurig oder schnell gereizt? Dann kann **Stressfrei bewegt** eine Unterstützung sein. Der kostenlose Gruppenkurs dauert etwa acht Wochen. Sie bewegen sich zusammen mit anderen Menschen draußen an der frischen Luft und erfahren mehr über mentale Gesundheit. Ihre Trainerinnen und Trainer zeigen Ihnen, wie Sie wieder mehr Entspannung und inneres Wohlbefinden finden können.

Informationen und Anmeldung

Weitere Informationen, Kurstermine
und Veranstaltungsorte finden Sie auf
www.gesundheitskasse.at/stressfrei

Die oben genannten Programme sind Projekte der Österreichischen Gesundheitskasse – finanziert vom Gesundheitsförderungsfonds der Bundesländer und der ÖGK

BURGEF Burgenländischer Gesundheitsfonds · Kärntner Gesundheitsfonds · OÖ. GESUNDHEITSFONDS · gesundheitsförderungsfonds salzburg · LAND TIROL · Vorarlberg

Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion: Österreichische Gesundheitskasse · Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impressum · Druck: ÖGK Hausdruckerei · Satz- und Druckfehler vorbehalten.

1_15_99-188_NR_23.12.2025