

## **W3028 Hilfestellungen bei psychischen Belastungen**

Beginn Freitag, 23.01.2026, 18:00 - 20:00 Uhr

Kursgebühr 12,00 €

Dauer 1x

Kursleitung Katrin Pletschacher

Kursort , ,

Herausfordernde Situationen – Wer kennt sie nicht? Hilfreich hierbei ist ein ansprechender Mix aus dem theoretischen Hintergrundwissen zu den Themen: Was ist eine psychische Belastung? Was ist eine psychische Erkrankung? Was passiert da im Gehirn? Was ist Neuroplastizität? Was ist eine Darm-Hirnachse? Aber auch die Information über die Hilfsangebote, sowie die praktische Füllung Ihres ganz persönlichen Werkzeugkoffers i.S. von vertraulichen Übungen sind zentraler Bestandteil dieses interaktiven Vortrags. Starten Sie aktiv durch mit diesem verständlich gehaltenen Input für Ihr Mehr an Verständnis, Entlastung und die notwendige Zuversicht zum Thema seelische Gesundheit.  
Bitte nehmen Sie Block und Stift mit.

### **Termine**

Datum Uhrzeit Ort

23.01.2026 18:00 - 20:00 Uhr

[zur Kursdetail-Seite](#)