

Kursangebot „stressfrei“ mit der ÖGK

Teilnahme
kostenlos!



Kursangebot Stressfrei:

Wir begleiten Sie bei Ihrem Vorhaben, eigene Stressfaktoren besser kennenzulernen und wirksame Mittel zu finden, belastenden Situationen besser zu begegnen.

Nächste Kursstarts in Tirol:

Hall in Tirol:	Donnerstag, 07.05.2026	16:30–19:30 Uhr
Imst:	Freitag, 08.05.2026	14:00–19:30 Uhr

Kursangebot Stressfrei schlafen:

Wir unterstützen Sie bei Ihrem Wunsch einen angenehmeren und erholsameren Schlaf zu finden. Die Vorschläge, wie sie Ihr Schlafverhalten verbessern können sind leicht im Alltag anwendbar.

Nächste Kursstarts in Tirol:

Schwaz:	Dienstag, 28.04.2026	16:30–19:00 Uhr
Hall in Tirol:	Freitag, 29.05.2026	14:00–19:00 Uhr

Kursangebot Stressfrei bewegt:

Kommen Sie mit Gleichgesinnten zu Bewegung und Outdoor-Erlebnissen in ihrer Nähe und erhalten Sie Informationen und Übungen zur Stärkung ihres mentalen Wohlbefindens.

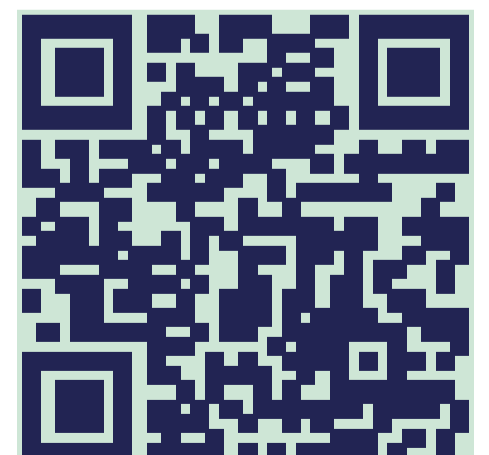
Nächste Kursstarts in Tirol:

Imst:	Montag, 27.04.2026	16:30–19:00 Uhr
Wörgl:	Dienstag, 28.04.2026	16:00–18:30 Uhr
Lienz:	Mittwoch, 29.04.2026	17:00–19:30 Uhr
Innsbruck:	Dienstag, 05.05.2026	16:00–18:30 Uhr

Informationen zu den Terminen und zur Anmeldung unter

www.gesundheitskasse.at/stressfrei

Kontakt: stressfrei@oegk.at



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