

Stressfrei

mit der ÖGK

Teilnahme
kostenlos!



Kursangebot Stressfrei bewegt – Lienz

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

Kick-Off-Veranstaltung: Mittwoch, 29.04.2026 von 17:00-18:00 Uhr

Präsenz-Termine 06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 10.06., 17.06. und
Mental + Bewegung: 24.06.2026 jeweils von 17:00 – 19:30 Uhr

Follow- Up Termine: 29.09. und 01.12.2026 jeweils von 17:00 - 18:30 Uhr

Kursort:

Räumlichkeiten der Suchthilfe Tirol
Rosengasse 12 | 9900 Lienz

Informationen zu den Terminen und zur Anmeldung unter
www.gesundheitskasse.at/stressfrei
Kontakt: stressfrei@oegk.at

Das Angebot „Stressfrei bewegt“ wird von unseren Expert*innen der Suchthilfe Tirol durchgeführt.

