



Plätze zum  
Sozialtarif  
ab €28,-  
Selbstbehalt

## VEREINSANGEBOTE

### PSYCHOTHERAPIE

Manchmal konfrontiert das Leben mit Herausforderungen in Familie, Beruf, Partnerschaft, sozialem Umfeld oder der eigenen Gesundheit. Dies kann psychische, seelische und/oder körperliche Belastungen mit sich bringen.

Leidensdruck, Sinnkrisen, Depressionen, Ängste, Zwänge, Burnout, sowie psychosomatische Beschwerden wie Allergien, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und vieles mehr können die Folge sein.

Eine **Psychotherapie** kann helfen, innere Konflikte aufzulösen und Erlebtes zu verarbeiten. Psychotherapie unterliegt der Verschwiegenheitspflicht und bietet einen geschützten Rahmen, um mit Ihrem Anliegen zu arbeiten.

### BERATUNG

**Elternberatung vor einvernehmlicher Scheidung gemäß §95 Abs. 1a AußStrG.**

Damit Eltern erfahren, wie es Kindern in dieser Situation geht und was sie von ihren Eltern brauchen, um die Trennung gut zu bewältigen, gibt es vor der einvernehmlichen Scheidung eine verpflichtende Beratung.

**Familien-, Eltern- oder Erziehungsberatung nach §107 Abs. 1 AußStrG.**

Diese wird vom Gericht angeordnet und kann bei uns in Anspruch genommen werden.

### MEDIATION

**Unterstützung von Menschen bei der Lösung von Konflikten** (zwischen zwei Personen oder mehreren Personen). Dabei kann es sich um Paarkonflikte, Familienkonflikte, Nachbarschaftsstreitigkeiten, Konflikten am Arbeitsplatz oder sonstige Konflikte handeln.

### SUPERVISION & SELBSTERFAHRUNG\*

**Supervision** ist eine Form der **Beratung für MitarbeiterInnen**, unter anderem in psychosozialen Berufen.

Einzelpersonen, Gruppen und Organisationen lernen in der Supervision, ihr berufliches oder ehrenamtliches Handeln zu prüfen und zu verbessern.

Selbsterfahrung wird ermöglicht durch das Sprechen über sich selbst und kann einen Beitrag leisten, eigene Verhaltensmuster bewusst zu machen sowie auch loszulassen.

### ZUSATZANGEBOTE

**am Standort Frauental:**

Yoga, Feldenkrais, Shiatsu, Bewegung 50plus, Aerial Flow und Entspannungsangebote sowie laufend kostenlose Workshops zu Gesundheitsthemen;

\*anrechenbar für das psychotherapeutische Propädeutikum

Kontakt,  
Infos,  
Anmeldung

Vision Gesundheit, Schulgasse 1, 8523 Frauental a. d. L.  
Telefonisch: 0677/ 62 583 183, per E-Mail: [office@vision-gesundheit.at](mailto:office@vision-gesundheit.at)

[www.vision-gesundheit.at](http://www.vision-gesundheit.at)

facebook  
visiongesundheit



Am Foto: Mag.<sup>a</sup> Margarethe Krbez und Mag.<sup>a</sup> Bettina Vallant

KOSTENLOS  
FÜR IHRE  
GESUNDHEIT!



# STARK FÜRS LEBEN

Wie wir unsere seelische Gesundheit stärken können.

**TERMIN: 1. OKTOBER 2019**

ab 18.00 Uhr (ca. 90 Minuten)

**ORT: Schulgasse 1, 8523 Frauental**

in der Einrichtung **Vision Gesundheit**  
1. Stock im Gemeindeamt Frauental  
oder Ausweichmöglichkeit  
bei vielen InteressentInnen:  
**Gemeindesaal Frauental**

**KOSTENLOSER VORTRAG**

Genauso wie wir unsere körperliche Gesundheit durch verschiedene Maßnahmen verbessern können, können wir unser seelisches Wohlbefinden durch verschiedene Aktivitäten beeinflussen.

In diesem **Vortrag** stellen wir Ihnen verschiedene Möglichkeiten vor Ihr **seelisches Gleichgewicht** zu stärken, und wie Sie damit auch **mehr Lebensqualität und Lebensfreude** erlangen.

Dieser Vortrag wird in Kooperation mit GO-ON Suizidprävention Steiermark angeboten.

**Mag.<sup>a</sup> Margarethe Krbez** (Klinische und Gesundheits- Psychologin)  
Telefonisch: **0664/625 71 58** , per E-Mail: **dl@suizidpraevention-stmk.at**

Kontakt,  
Infos,  
Anmeldung