



Streifzug: 10 Schritte zum seelischen Wohlbefinden

*„Es ist nicht genug, zu wissen, man muss auch anwenden.
Es ist nicht genug, zu wollen, man muss auch tun!“
(J.W.Goethe)*

So wie der Körper durch Bewegung gegen Krankheiten widerstandsfähiger gemacht werden kann, ist es auch möglich, mit geeigneten Aktivitäten die seelische Fitness zu stärken, um psychischen Belastungen besser gewachsen zu sein.

Wie Sie Ihre seelische Gesundheit in zehn Schritten verbessern, wo und in welchen Bereichen noch Potential verborgen liegt und wie Sie zu Lebensfreude und Lebensqualität gelangen, wird in diesem Streifzug gemeinsam **gehend** erarbeitet.

Datum und Uhrzeit: Samstag, 14. November 2020 um 10 Uhr

Treffpunkt: Grätzeltreff, Wastlergasse 2, Graz Geidorf

Ablauf: Spaziergang im leichten Gelände durch den Bezirk Geidorf. An zehn vorher definierten Stationen wird jeweils ein Punkt der 10-Schritte erklärt und die TeilnehmerInnen können Fragen zum Thema untereinander bis zur nächsten Station zu diskutieren.

Ziel: Resilienz stärken, sich mit seinen Stärken auseinandersetzen, Inputs bekommen, wo Verbesserung möglich ist.

Zielgruppe: Junge und alte BewohnerInnen des Bezirks Geidorf



Wir freuen uns auf den gemeinsamen Streifzug.

**Regionalteam Graz
GO-ON Suizidprävention Steiermark**