

Mi, 23.4.2025, 18 Uhr

Vortrag: **Sich wohlfühlen in seiner Haut – wie Bewegung uns psychisch stärkt**

Vortragende: Ao.Univ.-Prof.i.R. Mag. Dr. **Andrea Paletta**,
Institut für Bewegungswissenschaften, Sport und Gesundheit,
Universität Graz

Zum Vortrag: Bewegung hilft wirksam gegen chronischen Stress, gegen Burnout, depressive und ängstliche Stimmungen und schenkt wieder neuen Antrieb und Lebensmut. Schwerpunkt des Vortrags wird sein, was Bewegung dem chronischen Stresserleben mit seinen Folgen – z.B. Abbauprozessen im Gehirn oder Entzündungen in Organsystemen – entgegenhalten kann. Können wir mittels Bewegung psychischen Herausforderungen besser standhalten? Mit welchen Übungen können wir unser Wohlbefinden entfalten?

Ort: Krankenhaus der Elisabethinen, Elisabethnergasse 14, 8020 Graz

Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Buslinien 31, 32, 33, 40, 67 (Elisabethnergasse), Straßenbahnlinien 1, 4, 6, 7 (Roseggerhaus)

Veranstalter vor Ort ist Krankenhaus der Elisabethinen.

Anmeldung bis Mo, 21.4.2025:

Stefan Magerl, Tel: 0316/7063-6456 oder kommunikation@elisabethinen.at

Die Teilnahme ist kostenfrei.



die
elisabethinen
lernen & leben



LebensGroß



unitogether.uni-graz.at

UNIVERSITÄT GRAZ

Zentrum für Weiterbildung

