

Mi, 18.11.2026, 16:30 Uhr

Workshop: **Gesundheitsressourcen stärken: Schon kleine Schritte können zum Ziel führen**

Leitung: Mag. Dr. **Claudia Traunmüller**, Institut für Psychologie,
Universität Graz

Zum Workshop: In diesem 2,5-stündigen Workshop widmen wir uns ausgewählten Gesundheitsbereichen wie Ernährung, Bewegung und Schlaf. Die Teilnehmenden werden dazu angeregt, darüber nachzudenken, wie sie diese Bereiche aktuell für sich gestalten. In weiterer Folge werden persönliche und leicht umsetzbare Maßnahmen für den Alltag entwickelt. Im Mittelpunkt stehen kleine, realistische Schritte, die zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden beitragen können.

Ort: LebensGroß, Conrad-von-Hötzendorf-Straße 37a/2. Stock, 8010 Graz,
Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Straßenbahnlinien 4, 5
(Steyrergasse)

Veranstalter vor Ort ist LebensGroß.

Anmeldung bis Mo, 16.11.2026: Christina Pichler, Tel: 0676/84 71 55 718 oder
lebenslernen@lebensgross.at

Die Teilnahme ist kostenfrei.



die
elisabethinen
lernen & leben



LebensGroß



unitogether.uni-graz.at

UNIVERSITÄT GRAZ
Zentrum für Weiterbildung

