



**Stark im Kopf,
klar im Leben**



VORTRAG

Der Vortrag bietet eine Einführung für mentale Strategien und persönliche Zielsetzungen im Alltag. Die Teilnehmenden, erfahren, wie bewährte Methoden der Sportpsychologie aus dem Spitzensport – etwa Zielsetzung, Motivation, Umgang mit Druck, Routinen und mentale Stärke – alltagstauglich genutzt und auf das eigene Leben übertragen werden können.

TERMIN:

05.05.2026 um 18 Uhr

VERANSTALTUNGSORT:

Sitzungssaal der Gemeinde Mallnitz

REFERENTIN:

Mag.^a Silke Reichel

Anmeldung erbeten bis:

Donnerstag, 30.04.2026

Der Vortrag wird im Rahmen des Projekts „Kärntner Bündnis gegen Depression“ (Land Kärnten – Abt. 5 Gesundheit und Pflege, pro mente kärnten) in Zusammenarbeit mit der „Gesunden Gemeinde“ Mallnitz durchgeführt.