

Der Verein vitamin R – Zentrum für Familie, Soziales und Gesundheit und  
Mag. Strugl, Wahlpsychologe für klinische Diagnostik in freier Praxis laden sehr  
herzlich zu einem Vortrag ein:

## Wie kann die Psychologie ihren Alltag bereichern?

Die Psychologie ist allgegenwärtig und hält überraschende Antworten parat, wie wir zu einem gesunden Umgang mit Stress, Ängsten im Alltag und in Ausnahmesituation gelangen können. Mit dem Coronavirus und dessen Folgen haben viele selbst erlebt, wie sich eine Destabilisierung der Psyche anfühlen kann und wie wichtig es ist auch auf seine psychische Gesundheit und auf deren aktive Pflege zu achten.

Der Vortrag spannt verständlich einen Bogen und beschreibt Zusammenhänge, was unter Psychologie, Stress und Angst zu verstehen ist und welche Techniken und Möglichkeiten es gibt, diesen aktiv, gelassen und entspannter als bisher zu begegnen. Mag. Strugl stellt seine Arbeit als Wahlpsychologe und das Angebot in seiner freien Praxis in Afritz am See vor. Ebenso wird in dieser Veranstaltung über seinen Workshop „Mentales Training HCP“ informiert und welche positiven Effekte damit gefördert werden können. Am Ende des Vortrages besteht die Möglichkeit sich direkt dafür anzumelden.



### **Mag. Martin Strugl**

Klinischer Psychologe  
Gesundheitspsychologe

- Termin: Freitag, 23.10. 2020  
Uhrzeit: 18:00 bis 19:30 Uhr  
Ort: Bildungszentrum vitamin R, Mehrzweckraum,  
Neue Heimat 24, 9545 Radenthein  
Eintritt: Freie Spende

**Eine verbindliche Anmeldung ist aufgrund der verfügbaren Raumgröße erforderlich!**

**Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnahme und einen interessanten Abend!**

Nähere Informationen bei Mag. Martin Strugl unter  
0650/ 633 73 62, [strugl@health-connect.at](mailto:strugl@health-connect.at)