

# Stressfrei mit der ÖGK



Können Sie sich nur schwer entspannen und sind Sie oft antriebslos, traurig oder schnell gereizt? Im kostenlosen Gruppenprogramm **Stressfrei** lernen Sie Ihren eigenen Stress besser kennen und verstehen. Sie bewegen sich zusammen mit anderen Menschen und finden zurück zu Entspannung und innerem Wohlbefinden.

## Die nächsten Termine in Villach

### Stressfrei

27. April bis 18. Mai 2026, montags 16:30 – 18:30 Uhr  
Bildungszentrum bfi-Villach, Kaiser-Josef-Platz 1

### Stressfrei bewegt

06. Mai bis 01. Juli 2026, mittwochs 17:00 – 19:15 Uhr  
Bildungszentrum bfi-Villach, Kaiser-Josef-Platz 1

Informationen zu Terminen und Anmeldung  
unter [www.gesundheitskasse.at/stressfrei](http://www.gesundheitskasse.at/stressfrei)  
und beim bfi-Kärnten unter **Telefon 05 7878**

Die Teilnahme ist kostenlos!

