

---

## „Tut gut!“-Webinare / „Mental fit“

- Beginnzeit ist immer 19.00 Uhr
- Infos und Teilnahme-Link findet man hier: [www.noetutgut.at/mentalfit](http://www.noetutgut.at/mentalfit)

<b>Datum</b>	<b>ReferentIn</b>	<b>Thema</b>
Mo, 18.10.	Mag.a Heidemarie Smolka Psychologin, Trainerin, Autorin	„Glücksforme(l)n – Wege zum Glücklichsein“
Mi, 3.11.	Sabine Edinger Sozialpädagogin, Trainerin, Integrative Bewegungstherapeutin	„Stress lass nach: Mein Weg zu mehr Gelassenheit“
Di, 16.11.	Mag. Daniel Gajdusek-Schuster Gestaltpädagoge, Trainer, Performancekünstler	„ICH – einmal anders!“ Alltagsroutinen, Alltagstrott und was ich daran ändern kann.
Mo, 29.11.	Mag.a Sabine Schuster Gesundheitspädagogin, Erwachsenenbildnerin, Achtsamkeitstrainerin	„Weisheit kennt kein Alter! Die zweite Lebenshälfte mit Freude meistern“
Di, 14.12.	Mag.a Natalia Ölsböck Psychologin, Trainerin, Autorin	„Herzensangelegenheiten“ Wofür und für wen klopft mein Herz? Und was bringt mein Herz zum Lachen?