

# MENTAL HEALTH WEEK 2024



**07.- 11. OKTOBER 2024**

Unsere mentale Gesundheit wird jeden Tag auf eine harte Probe gestellt. Seien es stressige Phasen, neue Technologien oder belastende Themen, die uns einfach nicht loslassen. Und doch schenken wir unserem Inneren immer noch viel zu wenig Aufmerksamkeit. Das wollen wir ändern, denn psychische Gesundheit geht uns alle an.

Deshalb nehmen wir dieses Jahr an der Mental Health Week teil. Eine einzigartige digitale Veranstaltungswoche, die sich speziell der Stärkung der psychischen Gesundheit widmet. In Vorträgen und Mitmachangeboten werden Strategien vermittelt, die helfen, Stress zu bewältigen, sich der Bedeutung von Selbstfürsorge bewusst zu werden und eine gesündere Work-Life-Balance zu finden. Die Veranstaltung ist offen für alle und bietet für jedes Bedürfnis etwas Passendes.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme: Jetzt über den [Link](#) anmelden oder QR-Code scannen!

