

Selbsthilfe trifft Medizin

**fRAU
SeIN**

Eine Marke von FRAU IDA



FRAUSEIN - gesundgestärkt durchs Jahr

Wir sind eine Drehscheibe für Frauengesundheit und unterstützen dich mit konkreten Strategien.



Körperlich



Mental



Wirtschaftlich

FRAU SEiN Seminar

Mittwoch, 20.05.2026, 18:30-20:30

Beitrag:

Kostenlos

Seminarinhalt

In diesem Seminar beleuchten wir die Schnittstelle zwischen eigenverantwortlichem Handeln und professioneller medizinischer Unterstützung. Teilnehmende erfahren, wie Selbsthilfe, Prävention und aktive Lebensgestaltung sinnvoll mit ärztlicher Betreuung kombiniert werden können. Der ganzheitliche Ansatz des Seminars zeigt Wege auf, Körper, Geist und Lebensstil miteinander in Einklang zu bringen und so die persönliche Gesundheitskompetenz nachhaltig zu stärken.

Über die Referentin



Dr. Monika Steinkellner

Allgemeinmedizinerin



02822/21340-20
frausein@frau-ida.at
Hauptplatz 16, 3910 Zwettl
www.frau-ida.at/frausein

**Kostenlose, verbindliche
Platzreservierung:**
Hier scannen



Diese Veranstaltung wird unterstützt von

