

REFERENTEN:



**MMag. Anneliese Leitner** |  
Geboren 1949 in Radl (Bezirk Spittal/Drau), war vor ihrer Pensionierung lange Zeit als Pädagogin und Psychologin tätig.



**Martin Lungenschmid** |  
Geboren 1979 in Kirchdorf/Krems (OÖ), verheiratet, zwei lebhafte Burschen, seit 16 Jahren als Seelsorger und Lebensstiltrainer tätig.

WO:

**WIFI Wirtschaftskammer  
Kärnten | 9800 Spittal |  
Bismarckstraße 14 - 16**

KONTAKT: Dominik Babinsky | 0676 530 90 05  
spittal@llg.at | www.llg.at

VERANSTALTER:

**LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT** **LLG**  
Verein zur Förderung einer naturgemäßen Lebensweise



Medieninhaber: Liga Leben und Gesundheit | Hersteller: TOP LIFE Wegweiser-Verlag GmbH, 1210 Wien

WINTERPROGRAMM 2020

**Impulse für  
Körper, Seele  
und Geist**



# Ausweg aus der Depression

**Wie das Leben wieder lebenswert wird.**

Ziel dieses Vortrages ist es, die Zusammenhänge für die Entstehung einer Depression aufzuzeigen, die Fallgruben in unserem Alltag zu entdecken, sowie Ausstiegsmöglichkeiten gezielt wahrzunehmen und umzusetzen.

MI | **15. Jänner 2020** | 19:00 Uhr

**WIFI Wirtschaftskammer Spittal |  
Bismarckstraße 14-16 | 9800 Spittal**

REFERENTIN: **MMag. Anneliese Leitner,**  
Pädagogin und Psychologin

Eintritt frei!



# Nein sagen ohne Schuldgefühle

**Zur inneren Freiheit kommt nur, wer mutig eine Grenze setzt.**

Warum fällt uns das „Neinsagen“ manchmal so schwer? Woher kommen diese Schuldgefühle? Setzen Sie klare Grenzen, schützen Sie sich vor Übergriffen und führen Sie ein selbstbewusstes Leben – Ihrer seelischen und körperlichen Gesundheit zuliebe!

MI | **19. Februar 2020** | 19:00 Uhr

**WIFI Wirtschaftskammer Spittal |  
Bismarckstraße 14-16 | 9800 Spittal**

REFERENT: **Martin Lungenschmid,**  
Seelsorger und Lebensstiltrainer

Eintritt frei!