

# DER GESUNDHEITSHUNDERTER – EINE INITIATIVE DER SVA



Paket ab	450,00 Eur
abzügl. SVA Gesundheitshunderter*	-100,00 Eur
Ihre Kosten ab	350,00 Eur

## Stress- und Burnout-Prävention

### Zielgruppe/Nutzen:

Personen, die angesichts hoher beruflicher und/oder privater Belastungen in ihre psychische Gesundheitsprävention investieren wollen. Vor allem richtet sich das Programm an selbstständig Erwerbstätige, die nicht nur stressbedingte Erkrankungen vorbeugen, sondern auch ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern möchten.

### Angewandte Methoden:

Individuell abgestimmtes Coaching und psychologische Beratung, Entspannungsmethoden (z.B. autogenes Training, progressive Muskelrelaxation, Achtsamkeitstechniken, Atementspannung, Phantasiereisen);

### Paket:

5 Einzelsitzungen (à 60 Minuten; inkl. Diagnostik hinsichtlich Stressverarbeitung)



Wedam-Leeb Marita-Maria, BSc MSc  
Klinische- und Gesundheitspsychologin

Warmbader Allee 11A, 9500 Villach  
0664 / 47 96 512  
[www.wedam-leeb.at](http://www.wedam-leeb.at)  
[office@wedam-leeb.at](mailto:office@wedam-leeb.at)

\*) Nach Vorlage der Rechnung und einer Zahlungsbestätigung erhalten Sie von der SVA 100 Euro refundiert.  
Nähere Informationen zu den Voraussetzungen für den SVA Gesundheitshunderter entnehmen Sie bitte der Homepage der SVA.