

HOL DIR JEDEN TAG EINE  
NEUE ANREGUNG  
ZUM WOHLFÜHLEN.  
KOSTENLOS  
JEDEN TAG IM MAI.

NACHBARSCHAFTS  
ZENTREN



HILFSWERK

30 TAGE

Wohlfühl

CHALLENGE

STÄRKE DEINE  
SEELISCHE  
WIDERSTANDS-  
KRAFT!

MELDE DICH AN FÜR DIE  
30 TAGE WOHLFÜHL-CHALLENGE

Unter [nachbarschaftszentren@wiener.hilfswerk.at](mailto:nachbarschaftszentren@wiener.hilfswerk.at)  
[www.nachbarschaftszentren.at/wohlfuehlchallenge](http://www.nachbarschaftszentren.at/wohlfuehlchallenge)  
oder in einem der 10 Wiener Hilfswerk Nachbarschaftszentren



# 30 TAGE Wohlfühlen MACH MIT!

## ABLAUF

**30 Tage lang – jeden Tag eine neue Wohlfühl-Challenge.**

Nach Anmeldung folgt jeden Tag ein Wohlfühl-Email – mit deiner Anregung zum Wohlfühlen. Jeden Tag öffnet sich eine neue Türe zur Seele. Mach die Challenges alleine oder in den Nachbarschaftszentren. Das Angebot ist kostenlos und für alle offen.

## GUT ZU WISSEN

**Einsteigen jederzeit möglich. Einen Tag verpasst? Kein Stress!**

Wohlfühl-Challenges können jederzeit nachgeholt oder ausgelassen werden.

Sie sollen anregen, sich in Selbstfürsorge zu üben und auf eigene Bedürfnisse zu hören.

## DIE GUTEN NACHRICHTEN ZUM SCHLUSS

**Jeder Mensch hat seelische Widerstandskraft (Resilienz).**

**Diese kann immer (wieder) gestärkt werden!**

Die Hilfswerk Nachbarschaftszentren ([www.nachbarschaftszentren.at](http://www.nachbarschaftszentren.at)) stärken damit die seelische Gesundheit der Menschen.