

VORTRAG

Wertschätzender Umgang mit sich und anderen

Psychohygiene im Alltag



© Diamond Dogs SW / AdobeStock

Dienstag
10. Juni 2025
19.00 Uhr

Anthering
Kulturraum
Schmiedingerstraße 3

Freiwillige Spende
Anmeldung erwünscht:
E-Mail: gemeinde@anthering.at

Sonja Ottenbacher
Psychotherapeutin,
Dipl. psychiatr. Gesundheits-
und Krankenpflegerin

In einer Zeit, wo alles immer schnell, glatt und problemlos gehen soll, ist es wichtig, gut auf die eigenen Ressourcen zu achten. Zu hohe Erwartungen, zu hohe Ansprüche, Kränkungen und Verletzungen sowie innerliche Stressbelastung stehen diesem Anliegen entgegen.

Welche Möglichkeiten gibt es, achtsamer mit sich selbst umzugehen? Ganz nach dem Motto „Die Seele kann man nicht angreifen, aber berühren“ beleuchten wir in diesem Vortrag die Wertschätzung sich selbst und anderen gegenüber.

Brigitte Schrödl Bildungswerkleiterin
Bgm. Alois Mühlbacher BA MA Vorsitzender