

„Wie kann ich mir Gutes tun?“

Ein Kamingespräch mit Dr. Andreas Kurt Kaiser



Donnerstag
30. Oktober
19.00 Uhr

Bruck
Hotel LukasMayr

Freie Teilnahme

Dr. Andreas Kurt Kaiser MSc

Leiter des Instituts für Klinische
Psychologie der Universitätsklinik
für Psychiatrie, Psychotherapie
und Psychosomatik

Inmitten der Anforderungen des Alltags fällt es oft schwer, die eigenen Bedürfnisse überhaupt wahrzunehmen – geschweige denn, ihnen Raum zu geben. In diesem interaktiven Workshop laden wir Sie ein, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen. Im Gespräch mit Dr. Andreas Kurt Kaiser erkunden wir, wie wir erspüren können, was uns wirklich guttut. Dabei geht es nicht nur ums Zuhören, sondern vor allem ums Mitreden, Reflektieren und Austauschen.

Ziele des Workshops:

- Eigene Bedürfnisse besser wahrnehmen
- Strategien entwickeln, um im Alltag gut für sich zu sorgen
- Inspiration und Stärkung durch gemeinsames Gespräch

Ein Abend für alle, die sich selbst wieder näherkommen und gestärkt in den Alltag zurückkehren möchten.

Mag. Josef Neudorfer Bildungswerkleiter

Bgm. Barbara Huber Vorsitzende