

VORTRAG

Wertschätzender Umgang mit sich und anderen

Psychohygiene im Alltag



© oneinapunch - stockadobe.com

Mittwoch
26. November
19.00 Uhr

Maria Alm
Haus der Begegnung

Eintritt frei

Sonja Ottenbacher

Psychotherapeutin, Dipl. psychiatrische
Gesundheits- und Krankenpflegerin

In unserer Zeit soll alles immer schnell, glatt und problemlos gehen. Da 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.

Alois Hammerschmid Bildungswerkleiter
Bgm. Rudolf Müllner Vorsitzender



GESUNDE
GEMEINDE



Sei so gut
MARIA ALM

salzburgerbildungswerk.at | 2025