

## VORTRAG

# Wertschätzender Umgang mit sich und anderen

## Psychohygiene im Alltag



Dienstag  
**17. März 2026**  
**19.00 Uhr**

**St. Margarethen**  
Gemeindeamt  
Seminarraum

Freie Teilnahme

**Sonja Ottenbacher**

Psychotherapeutin, Dipl. psychiatrische  
Gesundheits- und Krankenpflegerin

In einer Zeit, in der 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.

Peter Löcker Bildungswerkleiter

Bgm. Johann Lüftnenegger Vorsitzender