

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 Lüftenegger Vorsitzender

salzburgerbildungswerk.at | 2026