

## VORTRAG

# Wertschätzender Umgang mit sich und anderen

Psychohygiene im Alltag



© oneinapunch - stock.adobe.com

**Mittwoch**  
**8. April 2026**  
**19.00 Uhr**

**Hof**  
**Gemeindeamt**  
**Sitzungssaal 2. Stock**

Eintritt frei

**Sonja Ottenbacher**  
Psychotherapeutin,  
Dipl. psychiatrische 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.

Stefanie Walch Bezirksleiterin  
Bgm. Daniela Rosenegger Vorsitzende