

VORTRAG

Achtsam leben

Theoretische und praktische Inputs



Donnerstag
21. Oktober
19.30 bis 20.30 Uhr

Eugendorf
Öffentliche Bibliothek
Sonnenweg 9

Kosten: € 5,-

Anmeldung: Anna Innerhofer, E-Mail:
anna.innerhofer@sbw.salzburg.at oder
ab 14. September im Gemeindeamt
Eugendorf, Tel: 06225-820923

Mag. Gabriele Hornung
Erziehungswissenschaftlerin,
Lebens- und Sozialberaterin, Trainerin

Die eigene Wahrnehmung schärfen, mit den vielfältigen täglichen Herausforderungen gut umgehen und das Wohlbefinden steigern: Dieser Vortrag soll dabei helfen. Neben theoretischen Inputs kommen dabei auch praktische Anregungen nicht zu kurz.

Ihr Nutzen:

- Aufmerksamkeit auf das Wesentliche
- mehr Gelassenheit im Alltag
- Stärkung des Selbst-Bewusstseins
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- bewusste Entschleunigung
- Förderung der Gesundheit
- persönliche Entfaltung

Anna Innerhofer Bildungswerkleiterin
Bgm. Johann Strasser Vorsitzender

Die Veranstaltung findet unter Einhaltung der geltenden Covid-19-Bestimmungen statt.

