

VORTRAG

Resilienz im Alltag

STARK SEIN, OHNE ALLES AUSHALTEN ZU MÜSSEN

Angehörige kümmern sich: Zur Pflege und Organisation kommen auch Sorgen, Verantwortung, Erschöpfung und manchmal ein schlechtes Gewissen.

“Ein Vortrag, der entlasten, stärken und Mut machen möchte”

Inhalte:

- Belastungen erkennen
- Kraftquellen im Alltag finden
- Selbstfürsorge ist kein Egoismus
- Grenzen wahrnehmen
- Unterstützung annehmen

4.11.2026, 17:00 Uhr
Marktgemeindeamt
Weißkirchen

Vortragende:

Mag.a Andrea Reichl

Klinische Psychologin und
Gesundheitspsychologin

die Teilnahme ist kostenlos



MARKTGEMEINDE
WEISSKIRCHEN

hier bin ich zuhause...



Psychologische Praxis
Mag.a Andrea Reichl

VERANSTALTUNG IM RAHMEN DES PROJEKTS "A NETT'S WERK"