

Selbstfürsorge - wie Sie eine gesunde Haltung zu sich selbst entwickeln

Vortrag/Lesung

Fr 15.03.2024, 19.30 Uhr

Ort:

Bad Füssing, Pfarrsaal, Rathausstraße 10

Selbstfürsorge umfasst mehr als ein paar Wellnessstage im Jahr. Selbstfürsorge ist die Fähigkeit den Alltag gesundheitsförderlich zu gestalten, sich vor Belastungen zu schützen und gut auf sich selbst zu achten. Oft sind Sie täglich in Ihren vielfältigen Aufgaben und Projekten mit

permanenter Erreichbarkeit, hohen Ansprüchen, Arbeitsdichte und Ihrem eigenen Verantwortungsgefühl konfrontiert. Diese Bedingungen können sich auf die Arbeitsgesundheit und Belastungsgrenzen auswirken.

In diesem kurzweiligen Vortrag stellt Ihnen die Autorin Andrea Länger das Konzept der 4 Lebensbereiche Ich-Selbst, Gesundheit, Arbeit und Beruf sowie Soziales Leben vor. Sie können damit Ihre persönliche Situation reflektieren und Ihre Ressourcen erkennen. Sie probieren Achtsamkeitstechniken zum Abschalten und Abgrenzen aus. Damit Sie langfristig Ihr persönliches Wohlbefinden und Ihre Aufgaben in Einklang bringen.

Mitveranstalter:

Kurseelsorge und Pfarrverband Bad Füssing

Referentin:

Andrea Länger, M. A. & Dipl. Sozialpädagogin (FH), Lehrbeauftragte & Buchautorin, Beraterin für Arbeit

Kosten:

freiwilliger Kostenbeitrag erbeten

Veröffentlichungsdatum: 01.02.2024

Katholische Erwachsenenbildung in Stadt und Landkreis Passau e. V.

Große Messergasse 1
94032 Passau

Tel. (0851) 393 74 12
Fax (0851) 393 74 19
keb.passau@bistum-passau.de
www.keb-passau.de