

ICH - einmal anders

Es darf auch einmal um mich gehen! Welche **Alltagsroutinen** habe ich? Wie entstehen Routinen und weshalb sollte ich etwas daran ändern? Oft ist uns gar nicht richtig bewusst, dass wir im Alltagstrott stecken und uns ein kleiner **Perspektivenwechsel** helfen kann, mehr Schwung in den Tag hinein zu bringen. Es geht darum, Alternativen zu sehen, aufmerksam zu sein, was einem selber gut tut und Neues entdecken zu können. Die Herausforderungen, die uns im täglichen Leben, ja in all unseren Lebensbereichen begegnen, leichter anzunehmen, die eigenen Ressourcen dabei zu finden und zu stärken. Es besteht die Möglichkeit, an jedem Tag neu durchzustarten.



Vortrag von
Mag.a Natalia Ölsböck
am Donnerstag, dem **16. April 2026**
um 19:30 Uhr im VAZ Gansbach
St. Pöltner Str. 11, 3122
freie Spende