

VORTRAG

Wertschätzender Umgang mit sich und anderen

Psychohygiene im Alltag



© AungMyo - stock.adobe.com/KI-Bearbeitet

Donnerstag
2. Juli 2026
19.30 Uhr

Zell am See
Schulzentrum
Schüttdorf, Foyer

Eintritt frei

Sonja Ottenbacher
Psychotherapeutin,
Dipl. psychiatrische Gesund-
heits- und Krankenpflegerin



In einer Zeit, wo alles immer schnell, glatt und problemlos gehen soll, ist es wichtig, gut auf die eigenen Ressourcen zu achten. Hohe Erwartungen, Kränkungen und Verletzungen sowie innerliche Stressbelastung stehen diesem Anliegen entgegen. Welche Möglichkeiten gibt es, achtsamer mit sich selbst und anderen umzugehen?

Der Vortrag wird auf Initiative von „Vielfalt“ – Verein zur Förderung von Menschen mit Behinderung – durchgeführt. Die Pinzgauer Elterninitiative unterstützt Kinder und Jugendliche mit Behinderungen sowie ihre Familien und bietet inklusive Freizeitaktivitäten an. Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten.

Dr. Fidelius Krammel Bildungswerkleiter
Bgm. Andreas Wimmreuter Vorsitzender