Ref. 9
Stadtentwicklung
Projektmanagement
Öffentlichkeitsarbeit
Nico Harrer, B.A.
Tel.: 03512/83211 - 231
Fax: 03512/83211 - 222
Mobil: 0664/80047 231
nico.harrer@knittelfeld.gv.at
oder presse@knittelfeld.gv.at

PRESSEINFORMATION

Knittelfeld, 25. April 2022

Knittelfeld

Vortrag für mehr Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Im Rahmen des Projektes „Gemeinsam gesund in Knittelfeld“ fand am vergangenen Donnerstag ein Vortrag statt. Tanja Kaiser referierte zum Thema „Ich bin wertvoll“ und gab Tipps für eine verstärkte Selbstfürsorge.

Tanja Kaiser ist Psychologin, Pädagogin und Coach für Persönlichkeitsentwicklung. Nach der Begrüßung von Gemeinderätin Anica Lassnig ging Tanja Kaiser auf das Thema Gesundheit ein. Schnell wurde deutlich, dass die mentale Gesundheit mindestens genauso wichtig ist wie die körperliche Gesundheit. Ein spezieller Fokus wurde auf die Auswirkungen der Pandemie gelegt.

Mehr Widerstandsfähigkeit im Alltag
Wenn es um das seelische Wohlbefinden geht, sind Achtsamkeit und Selbstfürsorge entscheidende Themen. Speziell in unserer schnelllebigen Gesellschaft sollte man sich verstärkt Auszeiten suchen und lernen, sich selbst zu akzeptieren. Laut Tanja Kaiser empfehlen sich immer noch die klassischen Tipps zur Steigerung der Selbstfürsorge, wie zum Beispiel Auszeiten von Sozialen Medien oder Spaziergänge im Wald.

Am 23.6. findet um 18 Uhr im Haus der Vereine der weiterführende Intensiv-Workshop statt, bei dem alle Teilnehmenden lernen, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und entsprechend dieser zu handeln. Anmeldungen sind bitte unter gesundheit@knittelfeld.gv.at oder direkt im Referat Bildung und Sport im 2. Stock des Gemeindeamtes Knittelfeld einzureichen.

Bildtext: GRin Anica Lassnig, Vortragende Tanja Kaiser und Petra Scheucher.
Fotobezeichnung: Stadtgemeinde Knittelfeld

Für weitere Informationen stehen wir gerne zur Verfügung:

Mit freundlichen Grüßen

Nico Harrer BA