

Gesunde Gemeinde Gmünd

Schweigen macht krank - Vortrag 10.11.2011

Wege zur Stärkung seelischer Gesundheit

Vergleichen sie Ihre Seele mit einem Garten. So wie ein Garten, braucht auch ihre Seele Zuwendung, Aufmerksamkeit, Zeit und Geduld. Wird ein Garten über längere Zeit nicht beachtet, nicht gepflegt und geschützt, verwildert er und ist den Launen des Wetters ausgesetzt. Die Pflanzen werden vom Unkraut überwuchert, bei Trockenheit verdursten die Blumen. Niemand wird diesen Garten bewundern und Sie selbst werden sich dort nicht mehr entspannen können und somit nicht mehr wohlfühlen.

Damit dies nicht passiert, referierte Dr. Maria Schmid-Leitner mit ihrer fesselnden, mitreißenden Art rund um das Thema „Burn out“.

Die Referentin forderte die vielen Besucher/innen auf, auf sich und ihren Körper zu achten hinzuhören, nicht zu Schweigen, denn wen man aufhört zu sprechen und sich in die Isolation zurückzieht ist man einer Depression sehr nahe.



Vzbgm. Heidemarie Penker, Dr. Maria Schmidt-Leitner