

Wer in Eile ist, gehe langsam – Vortragsabend in Utzenaich

Das gewählte Thema mit Coach und Autor Gerald Koller lockte eine große Besucherzahl an. 135 Besucher konnte die Gesunde Gemeinde Utzenaich am 8. Februar begrüßen.

Gerald Koller referierte darüber, wie wichtig es sei, auf sich selbst zu hören und den eigenen Gefühlen und dem eigenen Rhythmus zu folgen. Denn die Gefahr ein Gefangener sich selbst zu werden, sei viel zu groß. Burnout ist eine Erscheinung dafür, sich selbst zu viel aufgeladen zu haben. Und es sei der Sinn des Lebens, der durch Stress und den äußeren Einflüssen verloren gehe, und der letztendlich wieder gefunden werden müsse.

Mit einer gewissen Portion Selbstironie schaffte es Gerald Koller, den Besuchern wertvolle Tipps für den Alltag zu geben.

Der Gesunden Gemeinde Utzenaich ist es wichtig, Gesundheitsthemen für den Alltag anzubieten.



v.l.n.r.: Leopold Lobmaier, Heidi Höckner, Anita Mitter, Iris Lengauer, Rosemarie Neuhofer vom Gesunden Gemeinde Team, hinten der Vortragende Gerald Koller