

Einladung

Vortrag zum Thema

Burnout - Prophylaxe



mit Nicole Biedermann,
akademischer Mentalcoach

*Dieser Abend setzt Impulse, um ...
... den Zusammenhang von Stress und der Auswirkung auf unseren
Körper zu verstehen
... besser mit stressigen Situationen umgehen zu können
... achtsam mit sich selbst umzugehen
... eine innere Balance wahrzunehmen und sie im Alltag zu erleben*

am Montag, den 16. Oktober 2017

um 20:00 Uhr

im Mehrzweckraum des Feuerwehrhauses

5 Euro Eintritt

Nach dem Vortrag bleibt, gestärkt mit kleinen Erfrischungen,
noch Zeit für persönliche Gespräche.



BUNDESKANZLERAMT : ÖSTERREICH

bvc



Bibliotheksblättle



Der Herbst kommt!
Die passenden Bücher auch!



Öffnungszeiten

Mo 8.00Uhr - 11.00 Uhr
Mi 17.00 Uhr - 20.00 Uhr

thueringerberg@walserbibliothek.at
www.walserbibliothek.at
Jagdbergstraße 270
Tel.: +43(0)5550/2417-24

Erwachsene

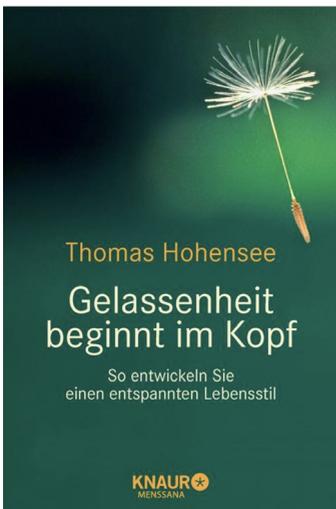


Arbeit gehört für die meisten Menschen zentral zum Leben und ist eine unumgängliche Anforderung der Existenz. Gerade deshalb soll das Tätigsein als Quelle für gutes Leben Erfüllung geben und ein wichtiger Sinnfaktor sein. Nicht selten aber wird Arbeit zur Belastung – und oft genug erleben wir sogar, wie sie uns von uns wegführt.

Doch gibt es Warnsignale.

Burnout ist ein solches Zeichen, dass wir unser Dasein nicht mehr voll und ganzheitlich leben.

Hier setzt dieses Buch an.



Wie lässt sich Gelassenheit tatsächlich in den Alltag integrieren, auch wenn wieder einmal alles schiefzulaufen scheint? Thomas Hohensee beschreibt auf klare und leicht nachvollziehbare Weise effektive Methoden, um auch in stressigen Zeiten die Ruhe zu bewahren und dauerhaft entspannter zu sein.

Aus schwierigen Situationen werden schließlich Herausforderungen, die zu bewältigen sind.

Es ist leichter als man denkt...

Leseliebblingsplatz



Hier residiert Chiara noch auf ihrem Sommerleseliebblingsplatz. Jetzt wirds aber langsam Zeit, nach drinnen zu übersiedeln.

Veranstaltung

Sommerlesen

Das Sommerlesen war heuer ein voller Erfolg, sage und schreibe 82 Leseplätze wurden abgegeben. Somit haben sich unsere Leser durch rund 490 Bücher gelesen. Und natürlich gab es auch wieder schöne Preise zu gewinnen.

Den Hauptpreis hat Nigsch Jakob gewonnen.

Die weiteren Gewinner sind:

Ronja Maria Stuchly, Malou Jahn, Luzia Stemmer, Emilia Groß, Jonas Pühringer, Lena Mäser, Sophia Pühringer, Eliah Pühringer und Tobias Nigsch.

Den Gewinnern wurden die Preise am 27. September überreicht. Heuer gab es für alle Teilnehmer eine besondere Überraschung, denn jeder erhielt als Dankeschön für seine Teilnahme ein kleines Rätselbuch überreicht.



Erwachsene



Brené Brown, erfolgreiche Powerfrau, erlebt einen Zusammenbruch, den sie ihr “spirituelles Erwachen” nennt. Sie geht auf Spurensuche in Sachen Perfektionismus: Was treibt uns an, immer besser und effektiver werden zu wollen? Warum schämen wir uns so, wenn wir trotz größter Anstrengungen den an uns gestellten Anforderungen nie gerecht werden? Browns überraschende Erkenntnis: Perfektion entfremdet! Es ist unsere Unvollkommenheit, die uns mit uns selbst und anderen verbindet und das Leben vollkommen macht.



“Wie man es schafft, nicht immer noch superer werden zu wollen”, das erklärt präzise und warmherzig der bekannte Kinder- und Jugendpsychiater Michael Schulte-Markwort. Kinder und Jugendliche heute sind eingezwängt in ein enges Korsett und einen festen Zeitplan. Dafür sorgen die ehrgeizigen Eltern, die den Druck und Stress weitergeben, den sie selbst empfinden. Eigentlich wollen sie nur das Beste – und machen viel Wind um die Zukunft der Jungen und Mädchen. Dabei vergessen sie, dass diese den Wirbel aushalten müssen.

Veranstaltungen

Sommerlesefest

Am Freitag, den 25. August 2017 veranstaltete die Walserbibliothek Thüringerberg das jährliche Sommerlesefest für alle Kinder zwischen sechs und elf Jahren.

16 Kinder folgten der Einladung und erlebten unter dem Motto „Wer geht mit auf Spurensuche?“ einen spannenden und abwechslungsreichen Nachmittag.

Gleich beim Eintreffen in der Bibliothek wurde für jeden Gast ein Detektivausweis erstellt.

Anschließend hörten die Kinder eine Episode aus dem Buch „Die drei??? – Die Räuberjagd“. Nach den Vorbildern aus dem Buch konnten sich die Kinder dann selbst auf Spurensuche begeben.

Ausgestattet mit einem Detektivkoffer machten sie sich in zwei Gruppen auf den Weg. Es mussten knifflige Rätsel gelöst, Hinweise gesucht und Hindernisse überwunden werden, um an einen Lösegeldkoffer zu gelangen.

Damit dieser geöffnet werden konnte, musste aber noch der richtige Code herausgefunden werden.

Nach diesen Anstrengungen konnten sich die Kinder mit einer Jause stärken. Alle ließen sich die Hot Dogs und den Saft schmecken.

Aus Klopapierrollen und Buntpapier konnte sich dann noch jeder ein eigenes Fernglas basteln.

Die zwei Stunden vergingen wie im Flug und die jungen Detektive machten sich wieder auf den Heimweg.

Veranstaltungen

