



Lesung Vivian Mary Pudelko: Darf ich das?

Kursbeginn: 29.09.2023

Beginn: 19:00 Uhr

Ende: 20:30 Uhr

Beschreibung:

Darf ich während eines Meetings kurz den Raum verlassen, um einen Moment durchzuatmen? Darf ich mein Kind etwas später aus dem Kindergarten abholen, um noch in Ruhe in einem Café zu sitzen? Was darf ich eigentlich? Und wenn ich es nicht weiß – wer sagt es mir dann?

Während Babys durch Schreien klarmachen, dass etwas nicht stimmt, verlieren wir häufig im Laufe unseres Lebens die Fähigkeit, Unwohlsein oder Bedürfnisse klar zu äußern. Stattdessen hetzen wir im Alltag von einem To Do zum nächsten, im sicheren Glauben, es allen recht machen zu müssen. Auf uns selbst vergessen wir dabei fast immer.

Vivian Mary Pudelko ermutigt in ihrem Buch „Darf ich das? – Wie Selbstfürsorge im Alltag gelingt“ dazu, unerschrocken zu erkunden, was wir wirklich brauchen. Ob das nun eine Mütze voll Schlaf, eine Runde Tanzen oder einfach der Biss in eine saftige Semmel ist, lassen Sie es zu! Denn die Erlaubnis, uns etwas Gutes zu tun, ist der Schlüssel zu einem liebevollen, fürsorglichen und umsichtigen Umgang mit uns selbst.

Vivian Mary Pudelko betreibt als Musiktherapeutin, Musikerin und Yogalehrerin mit Herz ihr Unternehmen „Für mich da“. Durch ihren Blog, Coachings und Seminare bringt sie Wärme und Ruhe in den Alltag vieler Menschen. Mit ihrem Buch „Darf ich das?“ ermutigt sie zu mehr Selbstfürsorge im Alltag.

Eintritt: 5,- inkl. kleinem Imbiss.

Autorin: Vivian Mary Pudelko ([Selbstfürsorge & Achtsamkeit im Alltag - Für mich da](#))

Moderation: Mag.a (FH) Susanne Hametner (Dipl. Mentaltrainerin, Kommunikationstrainerin, Zertifizierte Erwachsenenbildnerin, www.achtsamekommunikation.at)

Als Aufbau bieten wir am 12.10.2023 von 18.00 - 21.00 Uhr einen [Workshop "Mein Selbstfürsorge-Kompass"](#) an - erarbeiten Sie Ihren ganz persönlichen Fahrplan für gesunde Selbstfürsorge und Achtsamkeit im Alltag!