



gesunde
gemeinde



gesund.
stark.frau

LAND  KÄRNTEN

Die Gesunde Gemeinde Hohenthurn
lädt ein zum

1. Frauenfrühstück

speziell von Frauen für Frauen!

"Nein ist ein ganzer Satz!"

Vortragende:

Dr.ⁱⁿ Andrea Egger
Klinische- und
Gesundheitspsychologin

Warum fällt es uns oft so schwer, Grenzen zu setzen?

Der Vortrag „Nein sagen ist ein ganzer Satz!“ lädt dazu ein, deine Grenzen neu zu denken und zu entdecken warum ein klares **Nein** manchmal genau das Richtige für das eigene Wohlbefinden und die eigene Gesundheit ist.

Wo:..... Gemeindeamt Hohenthurn

Wann: Samstag, 19.09.2026

Uhrzeit: 08:00 Uhr

Bei regionalen Köstlichkeiten darf geplaudert, gelacht und neue Energie getankt werden. Männer sind herzlichst miteingeladen!

Der Bürgermeister

Michael Schnabl

Die Obfrau des Ausschusses
für Familien, Umwelt- und
Katastrophenschutz

Annette Koller *eh.*

Die Arbeitskreisleiterin der
Gesunden Gemeinde
Hohenthurn

DGKP Carmen Grafenauer *eh.*