

Buch- Präsentation

Steirische
VP Frauen



Graz - Mariatrost



„Zu viel von Allem und zu wenig vom Richtigen“ – Buchpräsentation von Dr. Michael Lehofer

In einer Welt, die immer schneller, lauter und komplexer wird, geraten viele Menschen an ihre Grenzen. Wir jonglieren mit Verpflichtungen, Erwartungen und Informationen – und merken oft erst spät, dass wir dabei etwas Entscheidendes verlieren: uns selbst. Psychische Gesundheit ist längst kein Randthema mehr. Sie betrifft uns alle – im Beruf, in der Familie, in Beziehungen und im Umgang mit uns selbst.

Immer mehr Menschen spüren:
Es ist zu viel von allem. Zu viel Druck. Zu viel Vergleich. Zu viel Funktionieren. Und gleichzeitig **zu wenig von dem, was uns wirklich stärkt:** Ruhe, Verbundenheit, Sinn, Selbstfürsorge.

Genau hier setzt das **neue Buch von Dr. Michael Lehofer** an. Dr. Lehofer bietet wertvolle Gedanken, praktische Anregungen und vor allem eines: Ermutigung.

Datum:
Dienstag, 28. April 2026

Ort:
**GH Häuserl im Wald
Roseggerweg 105
8044 Mariatrost**

Zeit:
18.00 Uhr

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Um Anmeldung wird
gebeten: **graz@vp-frauen.at**
oder direkt

