

# Schule deinen Mut - das tut dir gut

**Vortrag und Workshop** mit Heide-Maria Michelon



**Caritas  
&Du**

# Herzliche Einladung zum Vortrag und Workshop mit Heide-Maria Michelon

Die Initiative herz.com der Pfarr-Caritas möchte das Miteinander in den drei Projektregionen Satteins, Bregenz Mariahilf und Kleinwalsertal fördern. Dazu werden kostenlose Vorträge und Workshops mit der psychologischen Beraterin, Schauspielerin und Musikerin Heide-Maria Michelon angeboten.



Jede\*r kennt das Gefühl von Alleinsein und Einsamkeit. Doch wo liegt der Unterschied? Welche Auswirkungen hat Einsamkeit auf das Leben? Das sind einige der Fragen, auf die Heide-Maria Michelon in ihrem Vortrag eingeht. Zusätzlich wird sie, als erste singende Referendarin Europas, auch musikalisch auf das Thema eingehen, da sie einzig für diesen Workshop passende Songs geschrieben hat.

Der Workshop „Dein Wert – dein Schatz“ soll die Teilnehmenden in ihrem Selbstwert stärken und veranschaulichen, wie sehr das Thema Einsamkeit mit dem Erkennen des eigenen Wertes verbunden ist.

## Referentin



Mag.phil. Heide-Maria Michelon hat einen Abschluss in Zeitgeschichte, Journalismus und Politikwissenschaft und absolvierte eine Schauspielausbildung in New York. Sie arbeitet als Seminarleiterin und Moderatorin. Als singer.songwriter und Lehrerin setzt sie zahlreiche Projekte um. Sie ist Mutter von zwei Kindern und lebt in Dornbirn. Sie ist außerdem Gründerin der Plattform „yesss Baby!“.

[www.heidimichelon.com](http://www.heidimichelon.com)

## Vortrag und Workshop

mit Heide-Maria Michelon, die über den Umgang mit der Einsamkeit in der Gesellschaft referiert und die Stärkung des Selbstwertes - „Dein Wert – dein Schatz“ – trainiert.

Für den Vortrag ist keine Anmeldung nötig. Der Vortrag kann auch unabhängig vom Workshop besucht werden.

## Workshop nur mit Anmeldung.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Die Workshops beinhalten kostenlose Getränke und eine kleine Verpflegung.

## herz.com Kleinwalsertal

**Vortrag:** Mi, 24. Jänner  
14.30 bis 16.30 Uhr,  
Walserhaus, Ifenraum, Hirschegg  
**Workshop:** Mi, 7. Februar  
14 bis 18 Uhr,  
Mesnerhaus Mittelberg

## herz.com Bregenz Mariahilf

**Vortrag:** Mi, 31. Jänner,  
16 bis 18 Uhr  
**Workshop:** Do, 15. Februar,  
14 bis 18 Uhr  
Jeweils im Pfarrsaal Bregenz  
Mariahilf

## herz.com Satteins

**Vortrag:** Fr, 23. Februar,  
18 bis 20 Uhr  
**Workshop:** Mi, 28. Februar,  
15 bis 19 Uhr  
Jeweils im Pfarrsaal Satteins

## Info & Anmeldung

**herz.com Kleinwalsertal**  
Christel von Bank-Riezler  
T 0676 88420 2026,  
[christel.vonbank@caritas.at](mailto:christel.vonbank@caritas.at)

**herz.com Bregenz Mariahilf**  
Sandra Küng  
T 0676 88420 4013  
[sandra.kueng@caritas.at](mailto:sandra.kueng@caritas.at)

**herz.com Satteins**  
Thomas Hebenstreit  
T 0676 88420 4024  
[thomas.hebenstreit@caritas.at](mailto:thomas.hebenstreit@caritas.at)

**Caritas**  
PfarrCaritas

 **Bundesministerium**  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

**Gesundheit Österreich**  
GmbH 

 **Fonds Gesundes  
Österreich**