



<https://biz.li/3ofc>

"RESILIENZ": ES SIND NOCH PLÄTZE FREI FÜR ONLINE-VORTRAG FÜR FRAUEN

Veröffentlicht am 04.05.2021 um 12:11 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

In Kooperation mit dem Frauen- und MädchenGesundheitsZentrum Region Hannover e.V. (FMGZ) lädt die Frauenberatung der AWO Region Hannover e.V. interessierte Frauen am Montag, 10. Mai 2021, ab 18 Uhr zu einem Vortrag zum Thema "Resilienz" ein. "Krisensituationen kündigen sich manchmal langfristig an, manchmal treffen sie uns unvorhergesehen", sagt Franziska Albers von der AWO-Frauenberatungsstelle. Resilienz sei die psychische Fähigkeit um Stress, Krisen und belastende Lebenssituationen erfolgreich zu bewältigen. Edith Ahmann (Heilpraktikerin und Geschäftsführerin vom FMGZ) stellt in ihrem Vortrag individuelle Modelle zum Erlernen und zum Ausbau von Resilienz vor. "Erstmal müssen wir verstehen, was Resilienz ist und wie sie gebildet wird, danach können wir lernen, welche Faktoren für sie eine wichtige Rolle spielen und dann beginnen wir zu üben", betont Ahmann. Die Veranstaltung findet online über Zoom statt. Eine Anmeldung mit Nennung des Namens und der Adresse ist per Mail an frauenberatung@awo-hannover.de zu richten. Der Zugangslink zur Veranstaltung wird per Mail versendet. Der Anmeldeschluss ist am 7. Mai.