



<https://biz.li/31os>

"SELBSTFÜRSORGE - EINE AUFGABE FÜRS LEBEN...": THEMENABEND IM APRIL DER AWO FRAUENBERATUNG

Veröffentlicht am 08.04.2021 um 16:53 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. (gefördert durch die Region Hannover) interessierte Frauen am Montag, 19. April 2021, um 18 Uhr zu einem Vortrag mit der Überschrift "Selbstfürsorge - Eine Aufgabe fürs Leben" ein. "Unter Selbstfürsorge verstehen wir, die eigenen Bedürfnisse, Fähigkeiten und Grenzen wahrnehmen und berücksichtigen zu können, mit sich selbst gut umzugehen, sich zu schützen und zu pflegen", sagt Brigitte Mende von der AWO Frauenberatungsstelle. Leider sei uns diese Fähigkeit nicht selbstverständlich in die Wiege gelegt, so Mende. Viele Frauen müssten sie sich im Laufe des Lebens erst wieder angewöhnen oder gar erarbeiten. Edith Ahmann (Heilpraktikerin und Geschäftsführerin vom FMGZ) stellt in ihrem Vortrag Strategien und Werkzeuge der Selbstfürsorge vor. "Manchmal sind es kleine Schritte, die eine große Wirkung haben", betont Ahmann. Der Vortrag 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 der 16. April 2021.