



<https://biz.li/35dz>

"SELBSTFÜRSORGE – EINE AUFGABE FÜRS LEBEN..."

Veröffentlicht am 19.01.2022 um 12:17 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

In Kooperation mit dem Frauen- und MädchenGesundheitsZentrum Region Hannover (FMGZ) lädt die Frauenberatung der AWO Region Hannover interessierte Frauen am Montag, 31. Januar 2022, um 18 Uhr zu einem Online-Vortrag mit der Überschrift "Selbstfürsorge - Eine Aufgabe fürs Leben" ein. Für die Veranstaltung gibt es noch einige frei Plätze."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 Sarah Ogiermann von der AWO Frauenberatungsstelle. 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 die Referentin. 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. Anmeldeschluss ist der 30. Januar 2022.