



<https://biz.li/2kd9>

# ONLINE-VORTRAG DER AWO FRAUENBERATUNG: "SELBSTFÜRSORGE - EINE AUFGABE FÜRS LEBEN..."

Veröffentlicht am 21.03.2022 um 11:49 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

In Kooperation mit dem Frauen- und MädchenGesundheitsZentrum Region Hannover (FMGZ) lädt die Frauenberatung der AWO Region Hannover interessierte Frauen am Donnerstag, 31. März 2022, zu einem Vortrag mit der Überschrift "Selbstfürsorge - Eine Aufgabe fürs Leben" ein. Für den Online-Vortrag, der vormittags zwischen 10 und 12 Uhr stattfindet, gibt es noch einige freie 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. "Leider ist uns diese Fähigkeit nicht selbstverständlich in die Wiege gelegt", so Frau Ogiermann. 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](mailto:frauenberatung@awo-hannover.de) zu richten. Anmeldeschluss ist der 30. März. Weitere Informationen gibt die AWO-Frauenberatungsstelle, Marktstraße 9 in Uetze, unter Telefon 05132/823434 und per Mail an [frauenberatung@awo-hannover.de](mailto:frauenberatung@awo-hannover.de).