



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

# ES SIND NOCH PLÄTZE FREI BEI "STRESS LASS NACH" DER AWO- FRAUENBERATUNG

Veröffentlicht am 31.08.2022 um 12:51 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Die Frauenberatung der AWO Region Hannover bietet interessierten Frauen am Mittwoch, 14. September 2022, von 16 bis 18 Uhr einen Vortrag mit Workshop zum Thema "Stress lass nach" an. Das Gefühl von Stress erleben viele Frauen in ihrem Alltag zwischen familiären und beruflichen Anforderungen. "Sich mit diesem Thema gezielt auseinanderzusetzen, lohnt sich, da Frauen oftmals viel zu spät an sich selber denken und Stress krank machen kann", sagt AWO Frauenberaterin Sarah Ogiermann. Der Workshop bietet den Frauen Raum und Zeit, sich damit auseinanderzusetzen, wie der eigene Stress erlebt, wodurch er verstärkt wird und welche Möglichkeiten der Regulation es gibt. Unter Anleitung von Stefanie Kietzmann, Pädagogin für Bewegungs- und Entspannungsverfahren, lernen die Teilnehmerinnen Körper- und Achtsamkeitsübungen kennen, die ausgleichend und regulierend auf mentalen und körperlichen Stress wirken können. Die Veranstaltung, für die es noch einige freie Plätze gibt, findet in den Räumen der Kunstspirale Hänigsen, Mittelstraße 10 in Hänigsen, unter Einhaltung der aktuellen Hygieneregeln statt. Eine Voranmeldung bei der Frauenberatungsstelle per Telefon 05132 823434 oder per Mail an [frauenberatung@awo-hannover.de](mailto:frauenberatung@awo-hannover.de) ist notwendig. Anmeldeschluss ist der 12. September 2022.