



<https://biz.li/34py>

"STRESS LASS NACH": THEMENABEND DER AWO FRAUENBERATUNG IN BURGDORF

Veröffentlicht am 20.02.2023 um 11:41 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Die Frauenberatung der AWO Region Hannover bietet interessierten Frauen am Mittwoch, 22. März 2023, von 17 bis 19 Uhr einen Themenabend mit Vortrag und Workshop unter der Überschrift "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 Isabel Marquardt. Die Veranstaltung soll den Frauen Raum und Zeit geben, sich damit auseinanderzusetzen, wie der eigene Stress erlebt, wodurch er verstärkt wird und welche Möglichkeiten der Regulation es gibt. Die Teilnehmerinnen lernen Körper- und Achtsamkeitsübungen kennen. "Insbesondere in diesen herausfordernden Zeiten gilt es, in Ruhe in die eigene Wahrnehmung zu kommen, um seine Potenziale für eine neue Ausrichtung zu erforschen", erklärt Workshopleiterin und Pädagogin für Bewegungs- und Entspannungsverfahren Stefanie Kietzmann. Der Themenabend findet in den Räumen des Senioren- und Pflegestützpunktes Burgdorfer Land, Hannoversche Neustadt 53 in Burgdorf, unter Einhaltung der aktuellen Hygieneregeln statt. Eine Voranmeldung bei der Frauenberatungsstelle per Telefon 05132/823434 oder per Mail an frauenberatung@awo-hannover.de ist notwendig. Anmeldeschluss ist der 20. März.