



<https://biz.li/32ll>

NOCH FREIE PLÄTZE BEI WORKSHOP DER AWO-FRAUENBERATUNG ZUM THEMA "RESILIENZ" VORHANDEN

Veröffentlicht am 11.09.2023 um 14:48 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

In Kooperation mit dem Frauen- und MädchenGesundheitsZentrum Region Hannover (FMGZ) lädt die Frauenberatung der AWO Region Hannover interessierte Frauen am Dienstag, 26. September 2023, um 18 Uhr zu einem Workshop zum Thema "Resilienz" ein. "Krisensituationen kündigen sich manchmal langfristig an, manchmal treffen sie uns unerwartet", sagt Sarah Ogiermann von der AWO Frauenberatungsstelle. Resilienz sei die psychische Fähigkeit um Stress, Krisen und belastende Lebenssituationen erfolgreich zu bewältigen. Edith Ahmann, Heilpraktikerin und Geschäftsführerin vom FMGZ, stellt in ihrem Vortrag individuelle Modelle zum Erlernen und zum Ausbau von Resilienz vor. "Zuerst müssen wir verstehen, was Resilienz ist und wie sie entsteht, anschließend können wir lernen, welche Faktoren dabei eine wichtige Rolle spielen und beginnen dann zu üben", betont Ahmann. Die Veranstaltung findet im ehemaligen Impfzentrum in der Kaiserstraße 10 in Uetze statt. Anmeldungen unter Angabe von Name und Wohnort werden per Mail an frauenberatung@awo-hannover.de entgegen genommen. Anmeldeschluss ist der 25. September 2023. Weitere Informationen gibt die AWO-Frauenberatungsstelle, Marktstraße 9 in Uetze, unter der Rufnummer 05132/823434 und per Mail an frauenberatung@awo-hannover.de.