



<https://biz.li/370b>

WORKSHOP "ICH BIN STARK!" FÜR FRAUEN

Veröffentlicht am 05.02.2024 um 13:47 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Die Frauenberatungsstelle der AWO Region Hannover

für Burgdorf, Lehrte, Sehnde und Uetze bietet am Mittwoch, 28. Februar 2024, von 18 bis 20 Uhr einen kostenlosen Workshop mit der Überschrift "Ich bin stark!" für Frauen an. Der Kurs findet im Rathaus Sehnde statt. "Was bedeutet es, stark zu sein?", "Darf ich schwach sein?", "Wann fühle ich mich stark?", "Kann ich mich dauerhaft stärken?": In diesem Workshop setzten sich die Teilnehmerinnen mit ihren eigenen Stärken und Potenzialen auseinander. "Sich seiner Stärken bewusst zu sein und diese auch zu zeigen, ist eine wichtige Basis für das eigene Selbstwertgefühl", sagt Workshopleiterin Stefanie Evers. Hilfreiche Körper- und Achtsamkeitsübungen sollen dabei unterstützen, die eigenen Stärken wahrzunehmen, erklärt die Pädagogin für Bewegungs- und Entspannungsverfahren. Das Angebot ist kostenfrei und vertraulich. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich und wird unter der Telefonnummer 05132/823434 oder per Mail an frauenberatung@awo-hannover.de entgegengenommen.