

Themenabende

Seelische Gesundheit

Zufrieden-
heit

Wohl-
befinden

Entspan-
nung

Neue Wege

Kraft
schöpfen

Resilienz - Widerstandskraft der Seele

Resilienz ist die Fähigkeit, belastende Situationen möglichst unbeschadet zu überstehen.

Montag 28.1.2019, 19.00 - 20.30 Uhr

Phantasiereise

Das Vorlesen phantasievoller Geschichten regt an zum Träumen und Entspannen

Donnerstag, 21.2.2019, 19.00 - 20.30 Uhr

Kreativität

Ab und zu ein bisschen Kreativität steigert das Wohlbefinden

Donnerstag 28.3.2019, 19.00 - 20.30 Uhr

Progressive Muskelentspannung

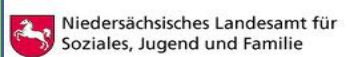
Eine Methode, die helfen kann, Stresssituationen besser zu bewältigen.

Donnerstag 23.5.2019, 19.00 - 20.30 Uhr

Weitere Informationen auf unserer Homepage
www.frauenzentrum-garbsen.de

Anmeldung erforderlich

Förderung durch:



Mädchen- und Frauenzentrum Garbsen e.V.

Planetenring 10, 30823 Garbsen

Tel. 05137/ 12 22 21

info@frauenzentrum-garbsen.de

www.frauenzentrum-garbsen.de