

Selbstfürsorge mit allen Sinnen



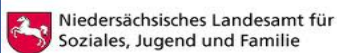
Frauen müssen oft viele Dinge unter einen Hut bringen—Job, Familie, Haushalt. Oft werden die eigenen Bedürfnisse dabei zurückgestellt werden und es ist keine Zeit zum Verschnaufen. Doch genau das ist extrem wichtig um wieder Kraft zu schöpfen um die vielen Anforderungen bewältigen zu können.

Wie man sich kleine Atempausen gönnt und Alltagshandlungen in kleine Oasen verwandelt, veranschaulicht Ulrike Baumann, Heilpraktikerin für Psychotherapie aus einer Mischung von interessanten Fakten und kurzweiligen Übungen für alle Sinne, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Mittwoch, 12. Juli 2021
18.00 - 20.00 Uhr

Referentin: Ulrike Baumann
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Mitarbeiterin des MuFz
Um Anmeldung wird gebeten

Wir werden gefördert:



Mädchen- und Frauenzentrum Garbsen e.V.
Planetenring 10, 30823 Garbsen
Tel. 05137/ 12 22 21
info@frauenzentrum-garbsen.de
www.frauenzentrum-garbsen.de