

# Stress-Bewältigung für Frauen

## Mit Achtsamkeit und Entspannung in den Frühling

Nahezu alle Menschen sind in belastende Situationen gestellt – sei es durch gesundheitliche Probleme oder durch die Anforderung, die der Alltag/ die Arbeit/ unsere Beziehungen/ oder wir selbst an uns richten. In Zeiten der Belastung ist es leicht die Wahrnehmung für sich selbst zu verlieren. Wir neigen dann dazu die Zeichen der Überlastung zu übergehen, sodass die Erschöpfung chronisch werden kann.

Der Kurs bietet Ihnen deshalb Zeit und Raum für eine wohltuende Pause in Ihrem Alltag: Sie können wieder zu sich finden, zusammen mit anderen entspannen und zu mehr Bewusstheit und innerer Ruhe gelangen.

Neben Methoden aus dem Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat-Zinn werden auch Methoden aus dem Mindful Based Selfcompassion nach Kristin Neff angeleitet.

Der Kurs ist für Menschen geeignet

- die sich in fordernden/belastenden persönlichen, familiären oder beruflichen Lebensumständen befinden
- die eine sinnvolle und heilsame Ergänzung zu einer medizinischen oder therapeutischen Behandlung suchen
- die Entspannung und Achtsamkeit erfahren möchten.

Vorerfahrungen sind nicht notwendig. Der Kurs findet jeweils mittwochs vom 14.2. 2018 bis 18.4. 2018 von 19:00 – 20:30 Uhr im „Salon“ der Bühlstraße 18 in Göttingen statt. Er ist mit 100 € kostenpflichtig. Eine Erstattung des Beitrages zu 80% über die Krankenkassen ist möglich. Mitbringen sollten Sie bequeme Kleidung, warme Socken und etwas zu trinken.

Weitere Informationen und Anmeldung unter:

**Frauengesundheitszentrum Cara e.V.**



Karin Dreisigacker  
Groner Strasse 32/33  
37073 Göttingen  
T: 0551 – 484530  
E: fgz@fgz-goettingen.de