

Stress-Bewältigung für Frauen

Entspannung und Achtsamkeit am Samstag

Nahezu alle Menschen sind in belastende Situationen gestellt – sei es durch gesundheitliche Probleme oder durch die Anforderungen 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 Zeit und Raum für eine wohltuende Pause in Ihrem Alltag: Sie können mittels Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen wieder zu sich finden und zu mehr innerer Ruhe gelangen. Wichtige Hintergrundinformationen zu Stress, Entspannung und Zeitmanagement werden gegeben.

Der Kurs ist für Menschen geeignet

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

Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

Der Kurs findet am Sa., 19.03. 2022 und Sa., 30.4. 2022 von 15:00 – 18:00 Uhr statt. Er ist mit 120 € kostenpflichtig. Mitbringen sollten Sie bequeme Kleidung, warme Socken und etwas zu trinken.

Aufgrund der Corona-Pandemie ist eine Teilnahme nur für Frauen mit vollem Impfschutz (Dreifachimpfung) möglich. Die aktuellen Corona-Maßnahmen werden kurz vor Beginn des Kurses bekannt gegeben. Der Kurs ersetzt keine medizinische und therapeutische Behandlung. Er ist nicht für Menschen mit psychiatrischen Erkrankungen geeignet.

Weitere Informationen und Anmeldung unter:



Frauengesundheitszentrum Cara e.V.
Karin Dreisigacker
Weender Straße 64
37073 Göttingen
T: 0551 – 484530
E: fgz@fgz-goettingen.de