

# Stress-Bewältigung für Frauen

## Entspannt und achtsam in den Herbst

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 grundlegenden Informationen zu Stress und Entspannung werden in den Praxisteilen des Kurses Methoden aus dem Resilienz-Training und dem MBSR nach Jon Kabat-Zinn 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 und Achtsamkeit erfahren möchten.

Vorerfahrungen sind nicht notwendig. Der Kurs findet jeweils mittwochs vom 14.11. 2018 bis 16.01. 2019 von 19:00 – 20:30 Uhr im „Salon“ der Bülstraße 18 in Göttingen statt. Er ist mit 120 € kostenpflichtig. Eine anteilige Erstattung des Beitrages über die Krankenkassen ist möglich.

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