



<https://biz.li/30fp>

"RESILIENZ II": ONLINE-WORKSHOP FÜR FRAUEN

Veröffentlicht am 06.07.2021 um 09:56 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

In Kooperation mit dem Frauen- und MädchenGesundheitsZentrum Region Hannover e.V. (FMGZ) lädt die Frauenberatung der AWO Region Hannover e.V. interessierte Frauen am Montag, 19. Juli 2021, um 18 Uhr zu einem Workshop zum Thema "Resilienz" ein. "Krisensituationen kündigen sich manchmal langfristig an, manchmal treffen sie uns unvorhergesehen", sagt Sarah Ogiermann von der AWO Frauenberatungsstelle. Resilienz sei die psychische Fähigkeit um Stress, Krisen und belastende Lebenssituationen erfolgreich zu bewältigen. Der Workshop richtet sich an Frauen, die bereits einen Vortrag "Resilienz" besucht oder sich in der Theorie mit dem Thema auseinandergesetzt haben. Edith Ahmann (Heilpraktikerin und Geschäftsführerin vom FMGZ) stellt in ihrem Workshop individuelle Übungen zum Erlernen und zum Ausbau von Resilienz vor. "An diesem Abend werden wir weniger auf die Theorie schauen, sondern gemeinsam praktische Übungen zur Stärkung von Resilienz ausprobieren", sagt Ahmann. Die Veranstaltung findet online über Zoom statt. Eine Anmeldung mit Nennung des Namens und der Adresse ist per Mail an frauenberatung@awo-hannover.de zu richten. Der Zugangslink zur Veranstaltung wird per Mail versendet. Der Anmeldeschluss ist der 18. Juli 2021.