



<https://biz.li/2rpp>

# "STRESS LASS NACH": VORTRAG UND WORKSHOP IN DER AWO- FRAUENBERATUNG

Veröffentlicht am 09.06.2022 um 15:49 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Die Frauenberatung der AWO Region Hannover bietet interessierten Frauen am Donnerstag, 7. Juli 2022, von 18.30 bis 20.30 Uhr einen Vortrag mit Workshop mit der Überschrift "Stress lass nach" an. Das Gefühl von Stress erleben viele Frauen in ihrem Alltag zwischen familiären und beruflichen Anforderungen. "Sich mit diesem Thema gezielt auseinanderzusetzen, lohnt sich, da Frauen oftmals viel zu spät an sich selber denken und Stress krank machen kann", sagt Brigitte Mende, Einrichtungsleiterin der AWO-Frauenberatung. Die Veranstaltung bietet den Frauen Raum und Zeit, sich damit auseinanderzusetzen, wie der eigene Stress erlebt, wodurch er verstärkt wird und welche Möglichkeiten der Regulation es gibt. Die Teilnehmerinnen lernen Körper- und Achtsamkeitsübungen kennen, die ausgleichend und regulierend auf mentalen und körperlichen Stress wirken können. "Insbesondere in diesen herausfordernden Zeiten gilt es, in Ruhe in die eigene Wahrnehmung zu kommen, um seine Potenziale für eine neue Auf- und Ausrichtung zu erforschen", erklärt Workshopleiterin und Fitnesstrainerin Stefanie Kietzmann. Die Veranstaltung findet in den Räumen der AWO-Frauenberatung, Goethestraße 8 in Lehrte, unter Einhaltung der aktuellen Hygieneregeln statt. Eine Voranmeldung bei der Frauenberatungsstelle per Telefon 05132/823434 oder per Mail [frauenberatung@awo-hannover.de](mailto:frauenberatung@awo-hannover.de) ist notwendig. Anmeldeschluss ist der 5. Juli 2022.