

WANN Montag, 16.01., 17.30 Uhr

WO Fam. und Quartierszentrum
August-Bebel-Allee 284

INFO 0421 - 9591348



Resilienz

Wie kann ich besser entspannen und abschalten?

Wer möchte nicht Belastungen, Herausforderungen und dem Alltagsstress aktiv und gekräftigt begegnen können? **Ann – Katrin Godt** gibt wertvolle Tipps, wie uns das gelingen kann und wie wir Eindrücke und Erlebnisse (beispielsweise vom Arbeitsplatz) vor der Haustür lassen können. Dazu gibt es kleine Übungen zu Stressbewältigung und Stärkung unserer Widerstandskräfte. Die Veranstaltung ist kostenlos, um eine kurze Voranmeldung wird gebeten.

**Vahrer
Löwen**

