



Montag,
10. 05. 2021
18.30 bis 20.00 Uhr

„Weniger Stress im Homeoffice“

mit Antje Röttger-Kiesendahl

Online-Seminar

„Weniger Stress im Homeoffice“

Gerade in unserer momentanen Zeit, die uns vor viele Herausforderungen stellt, sind tägliche Methoden als Selbsthilfe wichtig zur eigenen Zentrierung, Erdung und inneren Balance. Aus dieser inneren Ruhe heraus neue Lösungen zu finden und mehr Energie zu haben, ist mein Angebot.

Das Onlineseminar „Weniger Stress im Homeoffice“ ist etwas für Sie wenn Sie:

- tägliche Methoden als Selbsthilfe zur eigenen Zentrierung, Erdung und inneren Balance kennenlernen möchten,
- aus der inneren Ruhe heraus neue Lösungen finden und diese auch umsetzen möchten,
- mehr Energie haben möchten,
- Übungen und Strategien, damit Sie klar(er) denken können und
- Übungen zur Entspannung für zwischendurch kennenlernen wollen.

Das Onlineseminar ist abwechslungsreich aufgebaut. Die Teilnehmerinnen bekommen Wissen in Form von kurzen wissenschaftlich fundierten Vorträgen vermittelt, arbeiten zeitweise einzeln und in kleinen Gruppen miteinander und tauschen sich aus. Praktische Entspannungsübungen wirken auf der Erfahrungsebene und runden den Abend ab. Die Teilnehmenden erhalten Begleitmaterialien in Form von digitalen Unterlagen sowie eigenproduzierte Audio-Aufnahmen mit geführten Entspannungsübungen zum Download bereitgestellt.

Workshopleitung: Antje Röttger-Kiesendahl

Teilnahmegebühr: 25,00 EUR, Anmeldung bis zum 03. Mai 2021 unter anmeldung@frauenbildungsnetz.de, die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt. Bei Bedarf stellen wir Ihnen im Anschluss gerne eine Teilnahmebescheinigung aus.

*Bitte beachten Sie unsere Stornierungsbedingungen auf www.g3-mv.de.