



Montag, 20. Dezember 2021  
18.00 bis 19.30 Uhr  
Ort: IBZ Rostock e.V.  
Bergstraße 7a | 18057 Rostock

*Die Verführung aus dem Bauch*  
1001 Geheimnisse für ein stressfreies Leben

Marlis Maria Brehmer:  
*Die, die mit dem Stress tanzt*



Erlebnislesung

## *„Die Verführung aus dem Bauch - 1001 Geheimnisse für ein stressfreies Leben“*

Stressfrei in einer Minute - Das klingt zu schön, um wahr zu sein?

Das ist möglich, behauptet Marlis Maria Brehmer. In ihrem Buch „Die Verführung aus dem Bauch - 1001 Geheimnisse für ein stressfreies Leben“ zeigt die Diplompädagogin und Tänzerin wie das geht.

Nie war die Zeit unberechenbarer und schnelllebiger als heute. Das erzeugt einen enormen Druck. Äußerlich betrachtet sind wir erfolgreich, doch die Belastung im Job, Ärger mit der Familie, gesundheitliche Sorgen und Hektik im Alltag sprechen eine andere Sprache. Wäre es nicht schön, wenn wir ohne Stress und Überforderung wieder leicht durchs Leben tanzen, den Körper befreien und uns in Beziehungen wieder entspannen könnten?

Das Buch bietet wirksame und schnelle Lösungen, um sich sofort von Stress zu befreien. Mit unterhaltsamen Geschichten aus dem Orient und Okzident vermittelt die Autorin, wie einfach moderne Stressbewältigung sein kann, um langfristig Erschöpfung und Burnout vorzubeugen, denn das Leben ist viel zu kurz, um gestresst zu sein.

Erleben Sie Marlis Maria Brehmer: Die, die mit dem Stress tanzt

Die Teilnahme an der Erlebnislesung ist kostenfrei. Die Anzahl der Plätze ist begrenzt.

Wir bitten um Anmeldung bis spätestens 17. Dezember 2021 unter: [anmeldung@frauenbildungsnetz.de](mailto:anmeldung@frauenbildungsnetz.de). Voraussetzung für die Teilnahme ist die Vorlage eines negativen, tagesaktuellen Testergebnisses zu Veranstaltungsbeginn.