



Samstag,
28.01.2023 • 10.00 bis 13.00 Uhr
Heiligengeisthof 3, 18055 Rostock

Stressfreiheit & Entspannung im Alltag

mit Marlis Maria Brehmer

Workshop



Stressfreiheit & Entspannung im Alltag

Entspannung ist ein natürlicher Zustand, den die meisten von uns leider verlernt haben.

Entspannung, Loslassen, Vertrauen, Gefühl – all das gehört zum weiblichen Prinzip und bekommt im Alltag viel zu wenig Raum. Marlis Maria Brehmer erinnert in diesem Workshop an die Weiblichkeit und zeigt, wie du sie als Quelle für Kraft, Zufriedenheit und Gesundheit nutzen kannst.

Unterhaltsam und mit vielen praktische Übungen entdecken wir gemeinsam, wie Entspannungen, Pausen, Fühlen und Akzeptieren wieder in den Alltag integriert werden können, um langfristig Burnout und Erschöpfung zu vermeiden bzw. sich aus solch einer misslichen Lage selbst zu befreien.

Im Workshop werden effiziente Anti-Stress- und Entspannungstechniken vermittelt und das wunderbare Gefühl der Entspannung. Ein praktisches Handout hilft euch im Anschluss bei der leichten Umsetzung. Wir freuen uns auf 3 Stunden in entspannter Atmosphäre, die dabei helfen Selbstverantwortung zu übernehmen.

Die Teilnahme am Workshop kostet **49,00 Euro***. Für Tee und Wasser vor Ort ist gesorgt. Da die Anzahl der Teilnehmer*innen begrenzt ist, bitten wir um verbindliche Anmeldung bis zum 20. Januar 2023 unter anmeldung@frauenbildungsnetz.de.

**Bitte beachtet unsere Stornierungsbedingungen auf www.g3-mv.de.*