

Entspannung und Achtsamkeit für Frauen

Referentin: Astrid Fauster, dipl. Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin



Bildquelle: <https://pixabay.com/>

Innere Zufriedenheit und Ausgeglichenheit sind wichtige Voraussetzungen für mehr Lebensfreude und Wohlbefinden. Es sind vor allem Frauen, die den alltäglichen Mehrbelastungen und somit mehr Stress und Herausforderungen ausgesetzt sind.

Entspannung und Achtsamkeit, die regelmäßig in den Alltag integriert wird, kann präventiv vor Stress und Burn-out schützen. In diesem Workshop werden gemeinsam einfache Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen erlernt, die ganz einfach im Alltag umsetzbar sind. Astrid Fauster legt großen Wert auf Spaß, denn Humor darf niemals fehlen um entspannt und achtsam durchs Leben gehen zu können!

WANN:

Donnerstag, 9. November 2023
18:00- 19:30 Uhr

ANMELDUNG:

jennersdorf@frauenberatung-burgenland.at
Tel.: 03329/45008

WO:

Frauen-, Mädchen- und
Familienberatungsstelle Jennersdorf
Hauptstraße 15, 8380 Jennersdorf

ACHTUNG! Begrenzte
Teilnehmerinnenanzahl