

Stress-Bewältigung für Frauen

Mit Entspannung und Achtsamkeit in den Frühling

Nahezu alle Menschen sind in belastende Situationen gestellt – sei es durch gesundheitliche Probleme oder durch die Anforderung, die der Alltag/ die Arbeit/ unsere Beziehungen/ oder wir selbst an uns richten. In Zeiten der Belastung ist es leicht die Wahrnehmung für sich selbst zu verlieren. Wir neigen dann dazu die Zeichen der Überlastung zu übergehen, sodass die Erschöpfung chronisch werden kann.

Der Kurs bietet Ihnen deshalb Zeit und Raum für eine wohltuende Pause in Ihrem Alltag: Sie können wieder zu sich finden, zusammen mit anderen entspannen und zu mehr Bewusstheit und innerer Ruhe gelangen.

Neben Methoden aus dem Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat-Zinn werden auch Methoden aus dem Resilienztraining angeleitet.

Der Kurs ist für Menschen geeignet

die sich in fordernden/belastenden persönlichen, familiären oder beruflichen Lebensumständen befinden
die eine sinnvolle und heilsame Ergänzung zu einer medizinischen oder therapeutischen Behandlung suchen
die Entspannung und Achtsamkeit erfahren möchten.

Vorerfahrungen sind nicht notwendig. Der Kurs findet jeweils mittwochs vom 20.2. 2019 bis 10.4. 2019 von 19:00 – 20:30 Uhr im „Salon“ der Bülhstraße 18 in Göttingen statt. Er ist mit 120 € kostenpflichtig. Eine Erstattung des Beitrages zu 80% über die Krankenkassen ist möglich. Mitbringen sollten Sie bequeme Kleidung, warme Socken und etwas zu trinken.

Weitere Informationen und Anmeldung unter:



Frauengesundheitszentrum Cara e.V.

Karin Dreisigacker
Groner Strasse 32/33
37073 Göttingen
T: 0551 – 484530

E: fgz@fgz-goettingen.de