27. Mai 2022

Gleichstellung

Stress bewältigen, entspannter leben

Lesung und Workshop für Frauen am Mittwoch, 22. Juni, ab 19 Uhr in der Skylounge im TextilWerk Bocholt // Jetzt anmelden

Für interessierte Frauen, die zwischen Job, Ärger in der Familie, gesundheitlichen Sorgen und Hektik im Alltag keine Zeit für lange Entspannungsübungen haben, findet am Mittwoch, 22. Juni, eine Lesung plus Workshop statt. Teilnehmerinnen lernen, mit Stress im Alltag umzugehen, um entspannter zu leben. Referentin Marlis Maria Brehmer verspricht wirksame und schnelle Lösungen, um sich sofort von Stress zu befreien. Beginn ist um 19 Uhr, die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldungen nimmt das städtische Gleichstellungsbüro unter gleichstellung(at)bocholt(dot)de entgegen.

"Die Verführung aus dem Bauch - 1001 Geheimnisse für ein stressfreies Leben", lautet der Titel der Veranstaltung. Diplom- und Entspannungspädagogin Brehmer vermittelt mit unterhaltsamen Geschichten aus dem Orient und Okzident, wie einfach moderne Stressbewältigung sein kann, um langfristig Erschöpfung und Burnout vorzubeugen.

Bocholts Gleichstellungsbeauftragte Astrid Schupp lädt interessierte Frauen herzlich zu dieser Veranstaltung ein, die im Rahmen der Reihe "Frau+Beruf" der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Borken stattfindet.

© Thomas Ulrich