

27. May 2022

Gelijkheid

Beheer stress, leef meer ontspannen

Lezing en workshop voor vrouwen op woensdag 22 juni vanaf 19 uur in de Skylounge van de TextilWerk Bocholt // Nu inschrijven

Voor geïnteresseerde vrouwen die geen tijd hebben voor lange ontspanningsoefeningen tussen hun baan, problemen in het gezin, gezondheidszorgen en hectiek van alledag, vindt op woensdag 22 juni een lezing plus workshop plaats. Deelnemers zullen leren hoe ze kunnen omgaan met stress in het dagelijks leven om meer ontspannen te leven. Spreker Marlis Maria Brehmer belooft effectieve en snelle oplossingen om zich onmiddellijk van stress te bevrijden. Het evenement begint om 19.00 uur en is gratis.

Inschrijvingen worden aanvaard door het gemeentelijk bureau voor gelijke kansen op gleichstellung(at)bocholt(dot)de.

De titel van het evenement is "De verleiding vanuit de buik - 1001 geheimen voor een stressvrij leven". Met onderhoudende verhalen uit het Oosten en het Avondland laat Brehmer, afgestudeerd in ontspanningsonderwijs, zien hoe eenvoudig modern stressmanagement kan zijn om uitputting en burn-out op lange termijn te voorkomen.

Astrid Schupp, ambtenaar gelijke kansen van Bocholt, nodigt geïnteresseerde vrouwen van harte uit voor dit evenement, dat plaatsvindt in het kader van de serie "Frau+Beruf" (Vrouwen + Werk) van de gemeentelijke ambtenaren gelijke kansen in het district Borken.



Die Verführung aus dem Bauch

1001 Geheimnisse für ein
stressfreies Leben



Marlis Maria Brehmer

© Thomas Ulrich