

VORTRAG 2024

Herzliche Einladung



Katholischer
Deutscher
Frauenbund

Frauenbildung Bayern



Stressbewältigung und Entspannung

STRESS ist in aller Munde, oder treffender gesagt in allen Körperzellen zu finden. Doch was verursacht dieses Gefühl in uns und wie wirkt es sich langfristig aus? Warum ist Multitasking gar keine besondere Eigenschaft sondern ein Überlebensprozess im Gehirn?

Wie gestalte ich meinen Alltag mit mehr „Aus-Zeit-Inseln“ und warum hat das am Ende des Tages auch viel mit meinem Gewicht und meiner körperlichen Gesundheit zu tun?

Gerade Frauen sind in den letzten Jahren immer häufiger von Burn-out und Erschöpfungsdepressionen betroffen und werden oft mit Ihren Symptomen nicht ernst genommen. Schließlich sind sie in der Gesellschaft „nur“ Teilzeitkräfte im Arbeitsleben. Doch die zusätzliche Belastung durch Haushalt, Versorgung, Erziehung, Pflege eines Angehörigen und vielen mehr wird vorausgesetzt und bleibt ungesehen. Die Auswirkungen auf Körper und Seele sind durch die Mehrfachbelastungen aber gravierend. Ich nehme Sie an dem Abend mit auf eine kleine Reise in Ihrer Möglichkeiten der Wahrnehmung und Entspannung.

Termin: Montag, 30.09.2024

Zeit: 19.00 Uhr

Ort: Raitenbuch 91790, Gemeindezentrum, Brunnenweg 7

Referentin: Belinda Richter, Heilpraktikerin für Psychotherapie & Familienbegleiterin, Hypnosecoach & Psychologische Beraterin, zertifizierte Ernährungsberaterin & Bewegungscoach, Weißenburg

Gebühr: 5,00 € für KDFB-Mitglieder
9,00 € für Nicht-Mitglieder

Anmeldung KDFB Mitglieder gerne auch über zugehörigen Zweigverein möglich.

Anmeldung an die KDFB Geschäftsstelle, Telefon 08421 50-673, info@frauenbund-eichstaett.de

KDFB Diözesanverband Eichstätt Bildungswerk e.V.,
Pedettstraße 4, 85072 Eichstätt
Telefon 08421 50-673, www.frauenbund-eichstaett.de

