



Mittwoch, 11. Mai 2022
18.00 bis 20.15 Uhr
Ort: IBZ Rostock e.V.
Bergstraße 7a | 18057 Rostock

Die Verführung aus dem Bauch 1001 Geheimnisse für ein stressfreies Leben

Marlis Maria Brehmer:
Die, die mit dem Stress tanzt

Erlebnislesung

Die Verführung aus dem Bauch

1001 Geheimnisse für ein stressfreies Leben

Stressfrei in einer Minute - Das klingt zu schön, um wahr zu sein?

Das ist möglich, behauptet Marlis Maria Brehmer. In ihrem Buch „Die Verführung aus dem Bauch – 1001 Geheimnisse für ein stressfreies Leben“ zeigt die Diplompädagogin und Tänzerin wie das geht.

Nie war die Zeit unberechenbarer und schnellerlebiger als heute. Das erzeugt einen enormen Druck. Äußerlich betrachtet sind wir erfolgreich, doch die Belastung im Job, Ärger mit der Familie, gesundheitliche Sorgen und Hektik im Alltag sprechen eine andere Sprache. Wäre es nicht schön, wenn wir ohne Stress und Überforderung wieder leicht durchs Leben tanzen, den Körper befreien und uns in Beziehungen wieder entspannen könnten?

Das Buch bietet wirksame und schnelle Lösungen, um sich sofort von Stress zu befreien. Mit unterhaltsamen Geschichten aus dem Orient und Okzident vermittelt die Autorin, wie einfach moderne Stressbewältigung sein kann, um langfristig Erschöpfung und Burnout vorzubeugen, denn das Leben ist viel zu kurz, um gestresst zu sein.

Erleben Sie Marlis Maria Brehmer: Die, die mit dem Stress tanzt

Die Teilnahme an der Erlebnislesung ist kostenfrei. Die Anzahl der Plätze ist begrenzt. Wir bitten um Anmeldung bis spätestens 04. Mai 2022 unter: anmeldung@frauenbildungsnetz.de.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Gleichstellungsbüro der Hanse- und Universitätsstadt Rostock statt.

