



Samstag,  
26.11.2022 · 10.00 bis 13.00 Uhr  
Heiligengeisthof 3, 18055 Rostock

# Stressfreiheit dank Weiblichkeit

mit Marlis Maria Brehmer

Workshop



# Stressfreiheit dank Weiblichkeit

Kannst du dich kaum noch daran erinnern, wie es sich anfühlt entspannt zu sein? Würdest du dich gerne vor Burnout und Erschöpfung schützen? Oder merkst du, dass der Stresspegel immer mehr zunimmt und willst rechtzeitig etwas dagegen tun? Dann bist du in diesem Workshop genau richtig.

Entspannung ist ein natürlicher Zustand, den die meisten von uns verlernt haben, vor allem Frauen. Der Workshop erinnert an weiblichen Qualitäten, Fülle und Kraft. Auf praktische Art entdecken wir gemeinsam, wie Entspannungen, Pausen, Fühlen und Akzeptieren wieder in den Alltag integriert werden können, um langfristig Burnout und Erschöpfung zu vermeiden bzw. sich aus solch einer misslichen Lage selbst wieder zu befreien.

Im Workshop werden effiziente Anti-Stress- und Entspannungstechniken vermittelt und Entspannung erfahrbar gemacht. Ein praktisches Handout hilft euch im Anschluss bei der leichten Umsetzung. Wir freuen uns auf 3 Stunden in entspannter Atmosphäre, die dabei helfen Selbstverantwortung zu übernehmen.

Die Teilnahme am Workshop kostet **49,00 Euro\***. Für Tee und Wasser vor Ort ist gesorgt. Da die Anzahl der Teilnehmer\*innen begrenzt ist, bitten wir um verbindliche Anmeldung bis zum 21. November 2022 unter [anmeldung@frauenbildungsnetz.de](mailto:anmeldung@frauenbildungsnetz.de)

*\*Bitte beachtet unsere Stornierungsbedingungen auf [www.g3-mv.de](http://www.g3-mv.de).*



gender  
gestaltet  
gesellschaft

G3, Frauenbildungsnetz MV e.V.  
Heiligengeisthof 3  
18055 Rostock

Telefon und Fax 0381 – 490 77 14  
[anmeldung@frauenbildungsnetz.de](mailto:anmeldung@frauenbildungsnetz.de)  
[www.frauenbildungsnetz.de](http://www.frauenbildungsnetz.de)

Das Projekt wird gefördert  
aus Mitteln des Landes  
Mecklenburg-Vorpommern.