

Methoden zur Stressreduktion bei SKFM erlernen

METTMANN (von) Das Leben ist sprichwörtlich kein Ponyhof und tatsächlich mitunter so herausfordernd, dass es schwer fällt, immer einen klaren Kopf zu behalten. Angesichts der Vielzahl der täglichen Anforderungen scheint es zeitweise unmöglich, alles miteinander zu vereinbaren und gleichzeitig noch die Zeit zu finden, um selber Kraft zu tanken. Genau dabei will die SKFM-Frauenberatungsstelle für den Kreis Mettmann mit einem neuen, kostenlosen Angebot unterstützen, das nach den Sommerferien startet.

Ab Mittwoch, 28. August lernen die Teilnehmerinnen an fünf aufeinanderfolgenden Terminen mithilfe verschiedener Übungen und Methoden die Stressauslöser zu identifizieren, sowie ihre eigenen Bewältigungsstrategien zu fördern, zu stärken und zu erweitern. Dabei sorgen praktische Achtsamkeitsübungen, Fantasiereisen und kreative Methoden für das nötige Rüstzeug, um mit den täglichen Belastungen umzugehen. Mittwoch, 28. August, ist Kursbeginn, der an fünf aufeinanderfolgenden Terminen, jeweils von 17 bis 18.30 Uhr stattfindet. Die Teilnehmerinnen sollten bequeme Kleidung, eine Übungsmatte und ein kleines Kissen mitbringen. Anmeldung via frauenberatung@skfm-mettmann.de und unter Tel. 02104-1419226.