



Foto: Canva pixabay garagenband

Lieber wütend als traurig – Mut zu starken Gefühlen ATEMPAUSE IN HEILBRONN

Es ist für unsere Psychohygiene enorm wichtig, uns mit diesen starken Gefühlen auseinanderzusetzen. Das Seminar bietet eine Gelegenheit zu reflektieren und neue Wege und Möglichkeiten zu erkunden.

Eingeladen sind Frauen, die in ihrem Alltag eine kleine Atempause einlegen möchten, um sich Zeit zu nehmen, sich zu spüren und eigene Bedürfnisse wahrzunehmen.

Freuen Sie sich auf die persönliche Begegnung und den Austausch unter Frauen!

- Termin:** Samstag 19.03.2022, 14.30 – 17.00 Uhr
- Referentin:** Martha Higler-Kühner, Coach, Kunst- und Entspannungstherapeutin
- Ort:** Heinrich-Fries-Haus, Bahnhofsstr. 13, 74072 Heilbronn
- Kosten:** 6,00 €
- Anmeldung:** bis spätestens 10.03.2022
per Mail an keb.heilbronn@drs.de oder telefonisch unter 07131 741 -1101

Die Atempause ist ein Angebot der KAB- Beratungsstelle Frauen und Gesundheit Heilbronn-Stuttgart in Kooperation mit der keb Heilbronn .