

Stressfrei leben: Effektive Methoden für mehr Wohlbefinden in Berlin!

Erlernen Sie in der Ingeborg-Drewitz-Bibliothek effektive Stressbewältigungsübungen für Körper und Geist. Termine:
15.10., 05.11., 17.12.2024.

In der Ingeborg-Drewitz-Bibliothek in Steglitz-Zehlendorf finden bald zwei Veranstaltungen statt, die den Umgang mit Alltagsstress fördern sollen. Angesichts des Drucks durch Beruf, Beziehungen und Finanzen lernen die Teilnehmer durch praktische Übungen, wie sie Stress abbauen und ihr Wohlbefinden steigern können. Die Workshops bieten Techniken zur Meditation sowie spielerische Methoden, um Stressursachen besser zu verstehen und gesünder mit alltäglichen Anforderungen umzugehen.

Die Termine sind für den 15. Oktober, den 5. November und den 17. Dezember 2024, jeweils von 17 bis 19 Uhr. Die Teilnahme ist kostenlos, aber eine Voranmeldung wird empfohlen. Interessierte können sich unter der Telefonnummer 90299 2410 oder via E-Mail an event-bibliothek@ba-sz.berlin.de anmelden. Der Veranstaltungsort ist die Ingeborg-Drewitz-Bibliothek, Grunewaldstr. 3, 12165 Berlin. Weitere Informationen sind im Bericht auf www.berlin.de zu finden.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de