

„Workshop für Frauen: Aus dem Hamsterrad – Selbstfürsorge erleben“

Erleben Sie am 13. September im Heinrich Pesch Haus, wie Selbstfürsorge Frauen hilft, aus dem Hamsterrad auszubrechen.

Wichtige Schritte zur Selbstfürsorge in stressreichen Zeiten

Im hektischen Alltag stecken viele Menschen in einem ständigen „Hamsterrad“ fest, in dem Job und persönliche Verpflichtungen kaum Raum für Entspannung und Reflexion lassen. Ein bevorstehender Workshop im Rhein-Pfalz-Kreis bietet Frauen die Möglichkeit, sich über Techniken der Selbstfürsorge zu informieren. Der Workshop mit dem Titel „Raus aus dem Hamsterrad – Mehr als Burnout-Prävention“ findet am Freitag, den 13. September, von 9.30 bis 16.30 Uhr im Heinrich Pesch Haus in Ludwigshafen statt.

Die Referentin: Expertise für innere Balance

Die Veranstaltung wird von Astrid Wilhelm geleitet, einer erfahrenen Diplompsychologin und Psychotherapeutin. Durch ihre Arbeit unterstützt sie die Teilnehmerinnen dabei, mehr über sich selbst zu lernen und gesunde Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Die von ihr vermittelten Inhalte zielen darauf ab, Frauen zu ermutigen, sich selbst Priorität einzuräumen und bewusst Pausen einzuführen.

Kosten und Anmeldung

Interessierte Frauen können sich schnell anmelden, um ihren Platz in diesem wertvollen Workshop zu sichern. Die Teilnahmegebühr beträgt 95 Euro, wobei die Verpflegung inkludiert. Eine Ermäßigung ist auf Anfrage erhältlich, was den Zugang erleichtert. Anmeldungen können unkompliziert per E-Mail an anmeldung@hph.kirche.org oder über das Anmeldeformular auf der Homepage des Heinrich Pesch Hauses erfolgen.

Kooperation für mehr Unterstützung

Diese Initiative wird in Zusammenarbeit zwischen dem Heinrich Pesch Haus und den Gleichstellungsstellen der Städte Frankenthal (Pfalz) und Ludwigshafen am Rhein sowie dem Rhein-Pfalz-Kreis organisiert. Um die Durchführung zu gewährleisten, wurden Fördermittel beim Land Rheinland-Pfalz beantragt, was zeigt, wie wichtig es ist, Frauen in ihrer Lebenssituation zu unterstützen.

Der gesellschaftliche Impuls

Der Workshop kommt in einer Zeit, in der Burnout und psychische Erschöpfung zunehmend in den Fokus treten. Besonders Frauen, die oft sowohl berufliche als auch familiäre Anforderungen jonglieren, können von den vermittelten Strategien profitieren. Die Förderung von Selbstfürsorge und Mitgefühl ist entscheidend, um das Wohlbefinden der Teilnehmerinnen zu steigern und sie darin zu bestärken, ihre Bedürfnisse wahrzunehmen. Dies trägt nicht nur zur individuellen Gesundheit bei, sondern hat auch positive Auswirkungen auf das soziale Umfeld.

Insgesamt lässt sich festhalten, dass der bevorstehende Workshop im Rhein-Pfalz-Kreis nicht nur eine Gelegenheit zur persönlichen Reflexion bietet, sondern auch einen wichtigen gesellschaftlichen Beitrag zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens leistet. Frauen wird die Möglichkeit geboten, bewusst aus dem Alltag auszubrechen und wertvolle Techniken

zur Stressbewältigung zu erlernen.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de