

## **Antistresstraining für Frauen**

Am Mittwoch, 9. Februar, findet von 18.30 bis 20.30 Uhr ein kostenloser Vortrag mit anschließender Fragerunde für Frauen zum Thema Umgang mit Stress per Zoom statt. Der Einlass in den Online-Meeting-Raum beginnt 15 Minuten vorher.

„Ich freue mich sehr darauf, mit meinen Kolleginnen den Ostholsteinerinnen solch eine Veranstaltung zum Jahresbeginn anbieten zu können.“ strahlt die Gleichstellungsbeauftragte Frau Hamann-Didier.

Das Leben wird komplexer und schneller, die Corona-Pandemie hat Nachwirkungen, die Herausforderungen werden größer. Erschöpfung, Belastung, Ängste, fehlende Lebensfreude, ein nächtliches Gedankenkarussell, das nicht stillstehen will, rauben den Schlaf, verhindern Erholung und sorgen für Stress. Die Referentin Anja Neumann bietet auf unterhaltsame Art Informationen und Techniken, um mit Alltagsstress gelassener umzugehen und somit Erschöpfung entgegenzutreten und vorzubeugen.

Im Vortrag geht es darum, was mit uns im Stress passiert, was unsere inneren Antreiber und persönlichen Stressauslöser sind. Es wird erläutert, welche Techniken zur Akuthilfe sofort nutzbar sind und welche nachhaltigen Methoden zum erfolgreichen Stressmanagement führen.

Die Veranstalterinnen sind die Gleichstellungsbeauftragten: Ulrike Stade (Ideengeberin), Ahrensböck; Silke Meints, Kreis Ostholstein; Tanja Gorodiski, Bad Schwartau; Sonja Sesko, Ratekau; Ilse Wenskus, Malente; Evelyn Hamann-Didier, Fehmarn; Christiane Helbing-Gloger, Amt Oldenburg-Land.

Eine Anmeldung ist notwendig und ab sofort möglich bei [tanja.gorodiski@bad-schwartau.de](mailto:tanja.gorodiski@bad-schwartau.de). Sollten datenschutzrechtliche Bedenken bezüglich der Verwendung von Zoom als Online-Plattform haben, wird gebeten von einer Anmeldung abzusehen.

Über die Referentin:

Anja Neumann arbeitet als Systemische Therapeutin, Körpertherapeutin und Lern-, Kinder- und Jugendcoach in eigener Praxis in Malente. Sie hat sich auf die Bereiche Emotionale Intelligenz, Selbstregulation und gehirngerechtes, individualisiertes Lernen spezialisiert. Sie lebt in einer Patchworkfamilie, ist Mutter eines 18j. Sohnes und von drei erwachsenen Bonussöhnen.

Bei Fragen stehe ich gerne zu Verfügung: [e.hamann-didier@stadtfehmarn.de](mailto:e.hamann-didier@stadtfehmarn.de) oder unter der Telefonnummer 04371 506-160 .