

Gruppenangebot für russischsprachige Frauen

Stressbewältigung – Wege zu mehr Gelassenheit im Alltag

Das Angebot richtet sich an Frauen, die sich im Alltag gestresst oder erschöpft fühlen, manchmal einfach nicht mehr weiterwissen und lernen möchten, besser mit Belastungen umzugehen.

Das Treffen findet in einer geschützten, ruhigen und wertschätzenden Atmosphäre statt.

Wir sprechen darüber:

- Was Stress eigentlich ist,
- Warum er entsteht,
- Wie sich Stress auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden auswirkt,
- Was wir selbst tun können, um besser mit Stress umzugehen.

Das Gruppenangebot ist kostenlos.

Termine: Montag, 19.10.26

Montag, 26.10.26

Uhrzeit: 15:00–17:00 Uhr

Ort: Oberntorwall 24

Gruppenleitung: Olga Litvinova

Maximale Teilnehmerzahl: 8 Frauen

Anmeldung: info@frauenberatung-bielefeld.de (auf Russisch möglich)

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!