

Групповая встреча для женщин

Как справляться со стрессом и сохранять внутреннее спокойствие

Приглашаем вас на встречу, посвященную тому, как легче справляться со стрессом и повседневными нагрузками.

Если вы устали, эмоционально истощены и не знаете, где найти силы, чтобы двигаться дальше, эта группа — для вас.

Во время встречи мы поговорим о стрессе, его причинах и о том, как он влияет на наше самочувствие.

В спокойной, безопасной и поддерживающей атмосфере вас ждут:

- мягкие упражнения и движения в комфортном для вас темпе;
- возможность остановиться, перевести дух и уделить время себе;
- простые творческие задания, не требующие специальной подготовки;
- минуты тишины, чтобы прислушаться к себе, своим чувствам и ощущениям;
- доверительное общение и обмен опытом с другими женщинами.

Даты проведения:

понедельник, 19 октября 2026 года

понедельник, 26 октября 2026 года

Время: с 15:00 до 17:00

Место проведения: Oberntorwall 24, Билефельд

Количество участниц: 8 женщин

Запись: info@frauenberatung-bielefeld.de (можно писать на русском языке)

Ведущая группы: Ольга Литвинова

Anmeldung:

Psychologische Frauenberatung e.V.

0 521-121597

Info@frauenberatung-bielefeld.de

Hinweis zur Teilnahme und Versicherung:

Die Teilnahme erfolgt freiwillig und in eigener Verantwortung.

Während des Angebots sind Sie über Ihre eigene Krankenversicherung abgesichert. Das Angebot ersetzt keine medizinische oder