

21. Juni 2024

Be strong
GIRLS & FRAUENPOWER
STÄRKEN

*Fühlst du dich manchmal gestresst? Wird dir
manchmal alles zuviel? Fühlst du dich ab und zu
antriebs- und kraftlos?*

*Dann ist unser kostenloser Workshop-Nachmittag für
Frauen und junge Mädchen ab 12 Jahren genau das
Richtige für dich!*



Wann: 21. Juni 2024
ab 14.30 - 17.30 Uhr
Kinostart: 18 - ca. 20 Uhr

Du erfährst einiges über Stress und Stressmanagement, kannst verschiedene Strategien kennenlernen und bekommst Impulse und Übungen an die Hand.

Was genau wird geboten?

Yoga, unterschiedliche Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, Impulse für persönliche Resilienzentwicklung und Ressourcen, kleines Comfort-Food & gesunde Smoothies, Kinofilm "Wunderschön" (Caroline Herfurt)

Mitzubringen: Yoga-Matte und bequeme Kleidung, Schreibmaterial

Begrenzte Plätze, deshalb
frühzeitige Anmeldung per Mail o. Telefon: bis spätestens 17. Juni
tatjana.hofmann@straubing.de Tel.: 09421/94492200

