



## Frauenwelten e. V.

Wünschst du dir einen liebevolleren Umgang mit deinen Mitmenschen?  
Fange bei dir selbst an!



**19.05.2022**

**wo? Frauengesundheitszentrum Sirona e.V.**

**Schiersteiner Str. 21, 65187 Wiesbaden**

**ab 15 Uhr**

Referentin: Frau Dr. Giselle Camargos

In diesem Workshop erfährst Du, was Selbstbewusstsein und Selbstachtsamkeit bedeuten und wie wichtig sie für unsere psychische und körperliche Gesundheit sind. Mit Inputs aus der Psychologie, Neurowissenschaft und mit Instrumenten der Mindfulness wird vermittelt, wie man zu sich selbst einen achtsameren Umgang im Alltag findet. Dabei werden Anstöße gegeben, wie man sofort damit anfangen kann.

- Teilnahme ist kostenfrei -
- Kinderbetreuung vorhanden -

Gefördert vom



im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie *leben!*



Gefördert im Rahmen des Landesprogramms

