

## Gelassenheit – wie geht das eigentlich?

Dieser Abend richtet sich insbesondere an junge Frauen, die durch Schule, Ausbildung, Studium oder den ersten Job in Stress geraten.

Wir werden erläutern, was Stress ist, wie er entsteht und was er mit uns macht, sowohl körperlich als auch emotional. Wir werden erläutern was Stressauslöser, Stressverstärker und Symptome sein können. Außerdem können wir individuell analysieren, was bei jeder Einzelnen von uns diese Themen ausmacht. Und natürlich stellen wir Strategien vor, die uns helfen Stress zu erkennen, zu vermeiden und abzubauen, um so zu mehr Gelassenheit im Leben zu gelangen

Sophia Miklosi studiert Sozialwissenschaften im 2. Semester,  
Lea Schäfer macht ein FSJ an der MHH und  
Edelgard Charlotte Fink, Diplom-Sozialpädagogin  
Region Hannover e.V.

[Kursnummer 242KP94005](#)

16.11.2024

Samstag, 16-19 Uhr, 3 UStd.

Frauen- und MädchenGesundheitsZentrum Region Hannover e.V.  
Escherstr. 10

Entgeltfrei

Anmeldungen bitte über die VHS  
Sonja Krebs 168 45359  
Tatjana Werner 168 36250  
[Gesundleben.vhs@hannover-stadt.de](mailto:Gesundleben.vhs@hannover-stadt.de)