



FEMINISTISCHES
FRAUENGESUNDHEITZENTRUM
HAGAZUSSA e.V. KÖLN

A WOMEN'S CLASS: Achtsamkeit & Selbstfürsorge

Ein kostenloser Infoabend für Frauen im FFGZ

Unser beruflicher und privater Alltag ist zunehmend von enormen Anforderungen, vielfältigen Aufgaben und hohem Druck geprägt. Volle Terminkalender, permanente Erreichbarkeit, aber auch körperliche Schmerzen oder negative Gedanken... – Stress kann viele Ursachen haben.

Achtsamkeit kann uns helfen in stressigen Umständen und besonderen Herausforderungen – bspw. durch Erkrankungen – innere Ruhe, Klarheit und Akzeptanz zu finden und damit nachhaltig für das eigene Wohlbefinden und die eigene Gesundheit zu sorgen.

Wenn du das kennst und wenn auch du lernen möchtest, in herausfordernden Zeiten mit dir selbst in Verbindung zu bleiben und immer wieder zurückzufinden in deine eigene Ruhe, Kraft, Freude und Klarheit, dann ist dieser Infoabend vielleicht ein interessanter Auftakt für dich.

An diesem Abend erfährst du, warum Selbstfürsorge wichtig ist und wie wir sie durch Achtsamkeit in unseren Alltag integrieren können.

Ich stelle dir vor, wie du in meinen 8-wöchigen Kursen Schritt für Schritt eine eigene Achtsamkeitspraxis entwickeln kannst und gebe dir die Gelegenheit deine Fragen zu stellen.

Eine Kursreihe ist vom 25.10. – 20.12.2022 im FFGZ geplant.

Joycelen Ujara, Sozialpsychologin, Bewusstseinstrainerin und Coach (www.ujara.de)

Anmeldung zum Infoabend: info@frauengesundheitszentrum-koeln.de

Termin: Mittwoch, 31. August 2022
18:30 – 19:30 Uhr

Ort: FFGZ Hagazussa e.V.
Neuhöfferstr 37
50679 Köln

Um eine Spende für das FFGZ Hagazussa e.V. wird gebeten.