

## Was können wir Frauen tun, damit es uns besser geht? - Ein Selbstfürsorge-Workshop für Frauen -

Frauen kümmern sich um andere, sind für andere da und behalten den Überblick. Sie managen, ob in der Familie, im Beruf oder im Ehrenamt. Und manchmal vergessen sie sich selbst dabei.

Im Rahmen der Brandenburgischen Frauenwoche bieten wir einen Workshop von und für Frauen an, die – ohne ein schlechtes Gewissen – sich besser um sich selbst kümmern wollen.

Wir setzen uns mit den eigenen Ansprüchen und den anderer an uns auseinander und erlernen in praktischen Übungen, wie wir kleine Auszeiten genießen können. Denn wer im Einklang mit den eigenen Kräften, Gefühlen und Vorstellungen lebt, strahlt mehr Gelassenheit und Freude nach innen und außen aus!

### Referentinnen:

Ramona Bannert, Heilkundliche Psychotherapie  
Selma Reese, Systemischer Coach

**Datum:** 8. März 2024  
**Zeit:** 17:00-19:00h  
**Ort:** KreativWerk<sup>R6</sup>, Rathenastr. 6, 16761 Hennigsdorf  
**Preis:** Die Teilnahme ist kostenlos  
**Anmeldelink:** [https://kreativwerk6.de/events/frauentag\\_hdf/](https://kreativwerk6.de/events/frauentag_hdf/)



### Workshop zum Int. Frauentag 2024

Freitag, 8. März 2024 | 17:00h

KreativWerk<sup>R6</sup> | Rathenastr. 6 | 16761 Hennigsdorf

**Was können wir Frauen tun, damit es uns besser geht?**



**KreativWerk<sup>R6</sup>**  
Rathenastr. 6 | 16761 Hennigsdorf  
info@kreativwerk6.de - kreativwerk6.de