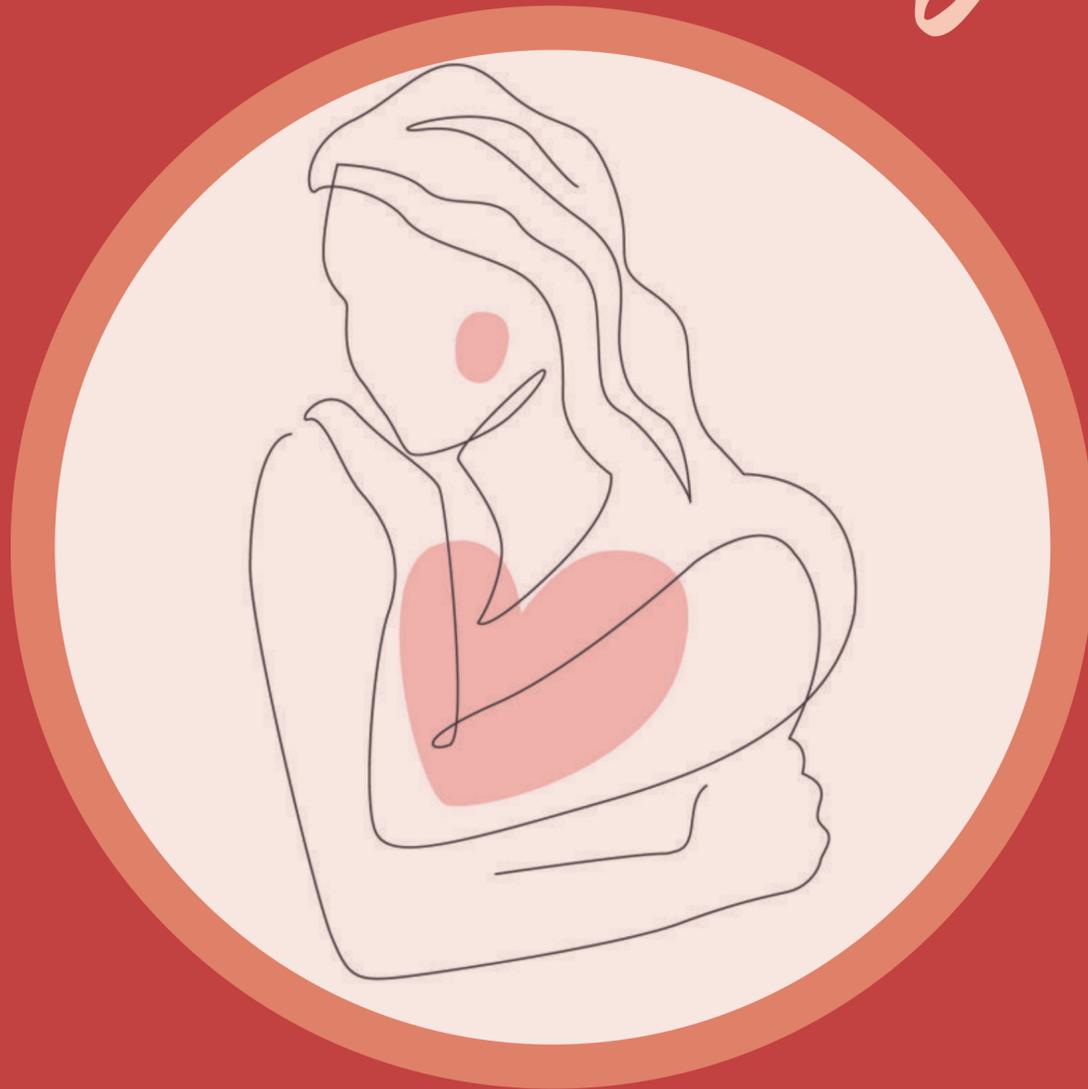


KURS

11.09.23 / 12.09.23

GESTÄRKT DURCH DAS JAHR

Selbstfürsorge



Selbstfürsorglich sein, um den eigenen Alltag besser zu bewältigen und Kräfte zu sammeln.

Alle reden davon, aber woher soll ich wissen wie, wann und bei was ich ansetzen soll? In diesem 2-tägigen Kurs stehen Deine Bedürfnisse und Rollen im Mittelpunkt. Es werden Übungen zur Körperwahrnehmung und verschiedene Entspannungsübungen ausprobiert und wird Zeit für Austausch und gemeinsames Auftanken geben.

Termin: 11.09./12.09., 9:30–13:30 Uhr

Kosten: 10 €, erm. 5 €

Kursleiterin: Franziska Müller, Psychologin (M. Sc.), Jana Giersberg, Dipl. Sozialarbeiterin/-pädagogin (FH), Sozialmanagement (M.sc.)

Veranstaltungsort: Räume des MEDEA

e.V., Frauen- und Mädchengesundheitszentrum
Dürerstraße 99, 01307 Dresden

Anmeldung: fgz@medea-dresden.de oder
<https://medea-dresden.de/kontakt/>

KURS

07.09.23

LEBEN MIT DEM EIGENEN *Rhythmus*



Kennen Sie das Gefühl, dass an manchen Tagen im Monat alles ganz leicht von der Hand geht, Sie sich fit und ausgeglichen fühlen und an anderen Tagen es das genaue Gegenteil ist, ohne dass es einen ersichtlichen Grund gibt? Einer der Gründe könnte Ihr Hormonhaushalt sein. Hormone regeln nicht nur den weiblichen Zyklus, sondern beeinflussen unser Wohl-befinden, unser Energielevel und unsere Stimmung. Gemeinsam lernen wir den weiblichen Zyklus kennen und tauschen uns aus, wie wir unser Wissen darüber nutzen können. Neben einem Input sowie alltagspraktischen Tipps und Übungen gibt es Zeit für Austausch.

Termin: 07.09., 18-20:30 Uhr

Kosten: 10 €, erm. 5 €

Anmeldung: fgz@medea-dresden.de oder
0351/8495679

Kursleiterin: Franziska Müller, Psychologin (M. Sc.)

Veranstaltungsort: Räume des
MEDEA e.V., Frauen- und
Mädchengesundheitszentrum,
Dürerstraße 99
01307 Dresden