

Einladung zum Info-Abend „Stressbewältigung im Alltag: Burnout war gestern“

hier: Veranstaltung der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bad Laasphe

Seit dem 01.07.2018 ist Frau Lisa Werthenbach die neue Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Bad Laasphe. Im Rahmen einer Veranstaltung möchte sie sich bei den Bürgerinnen und Bürgern der Stadt Bad Laasphe vorstellen.

Die Gleichstellungsbeauftragte lädt daher alle Interessierten zu einem Info-Abend zum Thema „Stressbewältigung im Alltag: Burnout war gestern“ mit anschließendem Imbiss ein.

Die Diplom - Soziologin Frau Rosemarie Bork referiert über das Thema Stressbewältigung im Alltag: „Wie können wir es schaffen, das Leben in gutem gesundheitlichem Zustand zu verbringen, Stress zu bewältigen, eine größere Lebenszufriedenheit zu gewinnen und zu mehr innerer Ruhe zu gelangen? Stressbewältigung ist ein Konzept erweiterter Wahrnehmung, welches ursprünglich aus dem Zen-Buddhismus stammt. Das Ziel ist es, wahrzunehmen, was im Hier und Jetzt, Innen und Außen gerade vorgeht.“ Frau Bork stellt im Vortrag unterschiedliche Möglichkeiten zur Stressbewältigung vor.

Bei einem anschließenden kleinen Imbiss besteht die Möglichkeit sich über das zuvor Gehörte auszutauschen.

Die Veranstaltung findet am Donnerstag, dem 15.11.2018 um 18.00 Uhr im großen Sitzungssaal des Rathauses der Stadt Bad Laasphe, Mühlenstraße 20 statt.

Über eine rege Bürgerbeteiligung aus dem gesamten Stadtgebiet würde sich Frau Werthenbach sehr freuen.

Anmeldungen bis zum **12.11.2018** bei Lisa Werthenbach, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Bad Laasphe, Tel. 02752/909-154 oder l.werthenbach@bad-laasphe.de .