

SAVE THE DATE

Der Landesfrauenrat Sachsen-Anhalt e.V. lädt ein zu einem:

Mini-Workshop zum Thema Achtsamkeit!

Der Workshop zielt darauf ab, Frauen zu stärken und ihnen Werkzeuge und Fähigkeiten zur persönlichen und beruflichen Entwicklung zu vermitteln. Durch den Einsatz von Gruppenarbeit sollen die Teilnehmerinnen die Möglichkeit haben, sich untereinander auszutauschen und voneinander zu lernen.

Der Workshop beinhaltet:

- + Welcome & kurze Vorstellungsrunde
- + Impuls zu den Facetten der Achtsamkeit
- + kleine Öle-Meditation (Einsatz von hochwertigen ätherischen Ölen)
- + Gruppenarbeit
- + Austausch & Fazit

Der Workshop findet am **14. September 2023** in der Zeit von 9:30 Uhr bis 12:30 Uhr im **Rayonhaus**, Steinigstraße 1a in **Magdeburg** statt. Während des Workshops stehen Getränke bereit. Kosten werden nicht erhoben.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit für gemeinsamen Austausch und zum Vernetzen.

Da die Anzahl der Teilnehmenden begrenzt ist, bitte wir um Anmeldung bis zum 07.09.2023 unter geschaefsstelle@landesfrauenrat.de.

