

Selbstfürsorge am Frauentag

Ophelia bietet Vortrag für Interessierte

Langenhagen. Anlässlich des internationalen Frauentages lädt das Frauen-Beratungszentrum Ophelia, Ostpassage 9 (drittes Obergeschoss), für Dienstag, 8. März, um 17.30 Uhr zum Vortrag „Selbstfürsorge - Eine Aufgabe für das Leben“ ein.

Selbstfürsorge bedeutet, eigene Bedürfnisse, Fähigkeiten und Grenzen wahrzunehmen und berücksichtigen zu können, mit sich selbst gut umzugehen, sich zu schützen und zu pflegen. Selbstfürsorge ist nicht selbstverständlich in die Wiege gelegt. Die meisten Menschen müssen sie sich im Laufe des Lebens erst wieder angewöhnen oder gar erarbeiten. Die einen suchen Ausgleich in

Sport oder Geselligkeit, andere möchten lieber real oder mental aussteigen, und wieder andere wollen ihre Lebensbedingungen verändern oder ihren Widerstand beleben. Manchmal sind es kleine Schritte, die eine große Wirkung erzielen und an den Selbstwert erinnern. Die Referentin Edith Ahmann vom Verein „Frauen- und Mädchen-Gesundheitszentrum Region Hannover“ wird verschiedene Bereiche der Selbstfürsorge betrachten und Strategien und Werkzeuge zur alltagstauglichen Umsetzung vorstellen. Der Eintritt ist frei. Um Anmeldung bis Sonntag, 6. März, wird gebeten, per E-Mail an info@ophelia-langenhagen.de.