

# Weltfrauentag bei Ophelia

## Seelische Widerstandskraft stärken

**Langenhagen.** Zum dritten Mal in Folge veranstaltet das Ophelia-Beratungszentrum zum Weltfrauentag einen Abend für Frauen, der sich ihrer Bestärkung und dem Entdecken eigener Ressourcen widmet. Frauen jeden Alters sind herzlich eingeladen zum Vortrag „Resilienz – unsere seelische Widerstandskraft“ am Donnerstag, 8. März, um 17.30 Uhr bei Ophelia, Ostpassage 9.

Resilienz wird als mentale oder seelische Widerstandsfähigkeit beschrieben. Diese Kraft hilft uns, auf Krisen und Störungen zu reagieren. So können wir nach schlechten Nachrichten, Schockerlebnissen oder auch kleinen Stolpersteinen im Alltag möglichst unbeschadet und schnell zu einem Zustand von Zufriedenheit und Wohlbefinden zurückkehren. Resilienz ist abhängig

von unserer Sozialisation und unserem Erleben – und sie ist erlernbar. Die Voraussetzungen dafür sind aber unterschiedlich. Daher ist es hilfreich, individuelle Modelle zum Aufbau und Ausbau unserer Resilienz zu entwickeln.

Referentin Edith Ahmann, Heilpraktikerin und Geschäftsführerin des „Frauen- und Mädchen-Gesundheitszentrums Region Hannover“, vermittelt in diesem Vortrag, wie Resilienz gebildet wird, welche Faktoren für sie eine entscheidende Rolle spielen und was wir tun können, um unsere eigene Resilienz zu stärken. Interessenten melden sich bitte bis zum Dienstag, 6. März, an – per E-Mail unter [info@opheliangenhagen.de](mailto:info@opheliangenhagen.de) oder unter Telefon (0511) 724 05 05. Der Eintritt ist frei.