



FachFrauenNetzwerk e.V.

c/o Marlies Stange

Alsfelder Straße 7

64289 Darmstadt

Tel.: 06151 – 971 42 33

Fax: 06151 - 319453

info@FachFrauenNetzwerk.de

www.FachFrauenNetzwerk.de

Darmstadt, den 02. Juli 2015

Pressemitteilung zum Vortrag beim FFN

Die seelische Widerstandskraft stärken - Resilienz statt Burn out!

Viele Menschen kennen ihre persönlichen Entwicklungspotentiale nicht, um die innere Widerstandskraft (Resilienz) zu steigern und Stress entspannt zu begegnen. Jedoch hat jeder die Wahl: entweder Stopp zu seinem Stress zu sagen, oder den Pegel weiter in die Höhe schnellen zu lassen. Eine Lösung heißt: Resilienz stärken und raus aus dem Hamsterrad!

In einem lebendigen Vortrag am **Montag, den 13. Juli beim FachFrauenNetzwerk e.V., Alsfelder Str. 7, 2. OG, 64289 Darmstadt**, sind Frauen eingeladen, neue Potentiale zur Stressbewältigung zu entdecken. Die Teilnehmerinnen erhalten Impulse, welche Ressourcen sie verstärkt entwickeln können, um mit belastenden Situationen leichter umzugehen und ihre psychische und mentale Widerstandskraft zu festigen. Denn Resilienz ist nicht angeboren, sie lässt sich aber trainieren und wächst. Es referiert **ab 19.30 Uhr** Miriam Hinterschuster, Unternehmensberaterin im Betrieblichen Gesundheitsmanagement und Entspannungstrainerin. Die Referentin wird das Thema in dynamischer Weise vorstellen und den Teilnehmerinnen der seelischen Widerstandskraft ein Stückchen näher bringen.

Der Vortrag ist für Mitglieder des FFN e.V. kostenfrei. Von Nichtmitgliedern wird ein Beitrag von 10,00 € erhoben, der der Vereinsarbeit zugutekommt. Nähere Informationen bei Marlies Stange, Tel. 06151/971 42 33. Wir bitten aus organisatorischen Gründen um Ihre verbindliche Anmeldung unter: info@fachfrauennetzwerk.de. Infos unter: www.fachfrauennetzwerk.de

Ansprechpartnerin:

Marlies Stange

Alsfelder Straße 7

64289 Darmstadt

Tel.: 06151 – 971 42 33