



<https://biz.li/3s90>

# GESPRÄCHSNACHMITTAG MIT STRESS-FREI-TRAINERIN IM KIRCHENZENTRUM

Veröffentlicht am 10.08.2023 um 08:31 von Redaktion LeineBlitz

Am 25. August gibt es um 17.30 Uhr einen Gesprächsnachmittag mit Stress-Frei-Trainerin Sabine Eilers im Kirchenzentrum der St.-Lucas-Kirchengemeinde Pattensen. Titel der Veranstaltung ist "Rotierst du noch, oder lebst du schon?" Thema ist der Umgang mit Stress und die Frage, warum Menschen im Allgemeinen (und Frauen im speziellen so) oft an ihre physischen und mentalen Grenzen gehen. Auch Tipps für einen gesünderen Umgang mit Zeitnot und Aufgabenfülle sind Gegenstand des Gesprächs. Es ist offen für alle Interessierten unabhängig von Alter, Geschlecht oder Betroffenheit. Der Kostenbeitrag ist 8 Euro pro Person. Eine Anmeldung ist erforderlich bis zum 21. August unter <https://www.formulare-e.de/f/rotierst-du-noch-oder-lebst-du-schon>. Der Link ist auch auf der Website der Gemeinde [lucas-pattensen.de](https://www.lucas-pattensen.de) zu finden.