Adult2go- Stressmanagement Workshop

Event - Adult2go- Stressmanagement Workshop ↻

When	Mo, 1. März 2027, 17:00 Uhr - 19:00 Uhr

Description

Adult2go - Workshops fürs echte Leben Erwachsen werden kommt ohne Bedienungsanleitung – Adult2go möchte genau dabei unterstützen! Von März bis November 2027 bietet das Bürgerhaus Hemelingen einmal im Monat einen praktischen Workshop zu unterschiedlichen Themen aus Alltag, Beruf und persönlicher Entwicklung an. Dabei geht es um Dinge, die uns im Alltag beschäftigen, aber über die man vielleicht nicht immer weiß, mit wem man darüber sprechen oder wo man anfangen soll. Zum Auftakt geht es um das Thema Stressmanagement. Gemeinsam schauen wir darauf, was Stress eigentlich mit uns macht, wie wir Stress frühzeitig erkennen und welche Strategien im Alltag helfen können, besser damit umzugehen. Teilnahme ist kostenlos, Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Komm vorbei, lerne etwas Neues und nimm praktische Tipps für deinen Alltag mit! Die Teilnahme ist kostenlos, um Anmeldung wird gebeten Anmeldung unter www.buergerhaus-hemelingen.de oder telefonisch unter 0421456198 In Kooperation mit der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen Bremen e. V. Ein Projekt gefördert durch WiN

Venue - Bürgerhaus Hemelingen

Location	Bürgerhaus Hemelingen
Street	Godehardstraße 4
Postcode	28309
City	Bremen
Country	DE