

Wellness für Körper und Geist

Stressbewältigung und Entspannungsmethoden

Oasen-Tag anlässlich des Weltfrauentags 2020

Fr., 06. März 2020

15:00 – 17:00 Uhr

Viele Frauen haben einen stressigen Alltag - sie kümmern sich um die Kinder, den Haushalt, gehen zusätzlich einer Tätigkeit nach oder sind anderen belastenden, Stresssituationen ausgesetzt.

Anlässlich des Weltfrauentags möchten wir die Frauen auf eine Entspannungsreise mitnehmen und ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie sie durch kleine Übungen und Anwendungen stressfreier durch den Alltag kommen.

Frauen jeden Alters, mit und ohne Migrationshintergrund, sind herzlich eingeladen einen entspannten Nachmittag gemeinsam zu verbringen. Entspannung-sübungen, Massageeinheiten, Hautpflege und Tipps für eine gesunde Ernährung, inklusive Wellness-Buffer, stehen auf dem Programm.



Bild: Freestock

Wann: Fr., 6. März 2020, 15:00 – 17:00 Uhr

Ort: "zentrum plus"/AWO in Lierenfeld
Leuthenstraße 36, 40231 Düsseldorf

Anmeldung: Anne Kühl, Tel. 0211/60025-576,
Anne.Kuehl@awo-duesseldorf.de

oder

Rabea Tutas, Tel. 0211/957429-42,
tutas@multikulti-forum.de

Die Teilnehmer*Innenanzahl ist begrenzt!



Arbeiterwohlfahrt
Düsseldorf e.V.
zentrum *plus*



Multikulturelles
Forum e.V.



INTEGRATIONS-
AGENTUREN NRW
Integration. Einfach. Machen.