



## Zeit für mich – wie geht das?

Zwei Stunden, in denen es mal nur um mich geht:

- Zeit, eine Atempause von Alltag zu haben
- Zeit, bewusst hinzugucken was mir gut tut
- Zeit, Kraft zu tanken
- Zeit, neue Ideen und Sichtweisen für den Alltag zu entwickeln

Wir freuen uns auf zwei gemeinsame Stunden mit Frauen jeden Alters, mit praktischen Übungen und Input und einer Überraschung.

Wir freuen uns auf Zeit, die gut tut!

Sollte eine Präsenzveranstaltung coronabedingt nicht möglich sein, setzen wir uns mit Ihnen in Verbindung und werden ein Onlineformat anbieten.

**Wann** Mittwoch, 17. März 2021

10 – 12 Uhr

**Wo** Foyer der Gleichstellungsstelle

Berliner Platz 5

44623 Herne

**Veranstalterin** Frauenberatungsstelle Schattenlicht e.V.

[www.beratungsstelle-schattenlicht.de](http://www.beratungsstelle-schattenlicht.de)

**Referentin** Annelie Gogolla, Mitarbeiterin von Schattenlicht e.V.

**Anmeldungen bitte unter** [info@beratungsstelle-schattenlicht.de](mailto:info@beratungsstelle-schattenlicht.de)

5 Euro pro Person (Material inklusive), zahlbar vor Ort