



## Leicht anwendbare Entspannungsmethoden bei Stress

Die zunehmende Komplexität und Schnelligkeit in unserem (Arbeits-) Alltag hinterlässt Spuren: durch angespannte Haltung verstärken sich Nacken- und Rücken-schmerzen häufig zu chronischen Beschwerden. In diesem Seminar lernen Sie, Stress rechtzeitig zu erkennen und krankmachenden Faktoren effektiv vorzubeugen – unter anderem durch Entspannungsmethoden wie progressive Muskelentspannung und Achtsamkeits- und Rückenübungen, die jederzeit anwendbar sind und Stressbelastungen spürbar reduzieren.

Bitte tragen Sie zum Kurs bequeme Kleidung.

**Wann** Donnerstag, 13.03.2025, 10.30 – 12.00 Uhr

**Wo** Frauen- & Mädchenberatungsstelle Schattenlicht e.V.  
Straßburger Straße 39, 44623 Herne

Leider sind unsere Räume nicht barrierefrei

**Veranstalterin** Frauenberatungsstelle Schattenlicht e.V.  
[www.beratungsstelle-schattenlicht.de](http://www.beratungsstelle-schattenlicht.de)

**Referentin** Nicole Klein, Heilpraktikerin & Entspannungspädagogin

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

9 Euro pro Person