



Zeit für mich – wie geht das?

Eineinhalb 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 eine gemeinsame Zeit mit Frauen jeden Alters, mit praktischen Übungen und Input und einer Überraschung.

Wir freuen uns auf Zeit, die gut tut!

Wann	Mittwoch, 12. März 2025, 12.00 – 13.30 Uhr
Wo	Büro für Gleichstellung und Vielfalt Berliner Platz 9 (Eingang Museumsstraße), 44623 Herne
Veranstalterin	Frauenberatungsstelle Schattenlicht e.V. www.beratungsstelle-schattenlicht.de
Referentin	Annelie Gogolla, Mitarbeiterin von Schattenlicht e.V.
Anmeldungen bitte unter	info@beratungsstelle-schattenlicht.de 8 Euro pro Person (Material inklusive)