



Ein Cape-Workshop mit **Imke Wangerin** am
24.10.2020 von 10 Uhr bis 16.30 Uhr

**Stress lösen – Balance finden – Selbstheilungs-
kräfte im Alltag und Beruf stärken & gesunden**

Überlastet? Schlechter Schlaf? Rückenschmerzen? Nervös und keine Zeit für die Seele?

Wir lernen Computereinstellungen und Arbeitsroutinen zu ändern, aber selten kümmern wir uns um unserer eigenes Wohlbefinden und unseren Stressabbau.

Stress ist ein natürlicher Mechanismus, der nur dann zum Problem wird, wenn wir ihn nicht abbauen können.

In diesem Workshop lernen Sie Techniken, mit denen Sie Ihr Wohlbefinden beeinflussen können. Sie brauchen keine Hilfsmittel, haben keine Nebenwirkungen und lassen sich in 3–5 Minuten in jeden Alltag integrieren. Diese Achtsamkeits- und Entspannungsübungen wirken auf das Nervensystem, bauen Stresshormone ab und fördern so die eigenen Selbstheilungskräfte. Sie finden schneller zurück in eine innere Balance aus der heraus sie wieder handlungsfähig werden und Chaos, Ängste oder Unvorhergesehenes besser handhaben können. Sie erfahren außerdem, wie Stress und Entspannung auf den Körper wirkt.

Eine Krebsdiagnose ist ein besonderer Stressfaktor. Deshalb zielt Workshop darauf ab, Ihnen Methoden an die Hand zu geben, mit denen Sie Ihre körperliche und mentale Resilienz stärken und wieder mehr Freude am Leben haben.

Die Cape-Stiftung möchte Ihnen mit diesem Workshop eine weitere Unterstützung auf dem Weg ihrer Gesundheit geben. Dazu laden wir insbesondere Frauen ein, die den Wiedereinstieg in den Berufsalltag bewältigen müssen und ihn als Herausforderung erleben.

Trainerin	Imke Wangerin Integrativer Coach, Yogalehrerin, Interkulturelle Trainerin www.kongruenz.net
Anmeldung	bis zum 15.10.2020, info@cape-stiftung.de 030 31 00 45 34
Teilnehmerinnen	12–15 Frauen
Ort	Cape-Räume Holsteinische Str. 26 · 10717 Berlin-Wilmersdorf

Teilnahme auf Spendenbasis