Balance & innere Stärke: Workshop auf der Ökostation

In herausfordernden Zeiten ist es wichtiger denn je, die eigene innere Balance zu stabilisieren und Resilienz gegenüber Stress und Belastungen zu stärken. Das Umweltzentrum Westfalen lädt daher im Rahmen der Woche der Seelischen Gesundheit zu dem Workshop „Balance & innere Stärke“ ein, der am Montag, 13. Oktober 2025, von 18:30 bis 20:00 Uhr in der Ökologiestation des Kreises Unna in Bergkamen stattfindet. Unter der Leitung von Birgit Sicking, einer erfahrenen Referentin für Stressmanagement und psychische Gesundheit, lernen die Teilnehmenden alltagstaugliche Entspannungsübungen kennen und erhalten Impulse aus der Positiven Psychologie und Resilienzförderung. Ziel ist es, mehr Gelassenheit, Selbstfürsorge und innere Stärke in den Alltag zu integrieren. Der Workshop richtet sich an alle, die sich im privaten oder beruflichen Leben stärken möchten und nach praktikablen Methoden suchen, um den Herausforderungen des Alltags besser zu begegnen.

Die Teilnahmegebühr beträgt 15 Euro. Eine Anmeldung ist bis spätestens Montag, 6. Oktober 2025, erforderlich. Interessierte können sich direkt bei Sandrine Seth vom Umweltzentrum Westfalen anmelden, telefonisch unter 02389 980911 oder per E-Mail an sandrine.seth@uwz-westfalen.de