



Der Regionspräsident

**Region Hannover**

Hildesheimer Straße 20  
30169 Hannover

+++ Pressemitteilung +++

Nr.: 040/2019

Hannover, 29.01.2020

## **Zweitägiger Kurs: „Gelassen und sicher im Stress“**

**Angebot der Koordinierungsstelle Frau und Beruf am 10. und 17. Februar**

*Region Hannover.* Gelassen und sicher mit Stress umzugehen, ist eine Kunst, die sich erlernen lässt! Diplom-Pädagogin Astrid Klink stellt in einem zweitägigen Seminar am Montag, 10. und 17. Februar 2020, Methoden vor, um sich körperlich zu entspannen und von belastenden Gedanken zu distanzieren. In sechs Modulen lernen die Teilnehmerinnen unter anderem, Warnsignale zu erkennen, Entspannungstraining und Problemlösetraining.

Der Gesundheitskurs findet an beiden Tagen jeweils von 9.30 bis 17 Uhr im Unternehmerinnen-Zentrum Hannover, Hohe Straße 11, 30449 Hannover, statt. Er ist von den Krankenkassen anerkannt und wird bezuschusst. Die Teilnahme kostet 175 Euro; die Erstattung der Krankenkasse beträgt zwischen 75 Euro und der gesamten Kursgebühr.

Anmeldungen nimmt Kursleiterin Astrid Klink unter der E-Mail-Adresse [klink@astrid-klink-coaching.de](mailto:klink@astrid-klink-coaching.de) entgegen, unter dieser Adresse beantwortet sie auch Fragen. Das Seminar steht nicht nur Frauen, sondern auch Männern offen. Wer im Februar keine Zeit hat, kann sich den 24. August und den 7. September vormerken – dann findet der Kursus wieder statt. Informationen zum Programm der Koordinierungsstelle Frau und Beruf finden Interessierte unter [www.frau-und-beruf-hannover.de](http://www.frau-und-beruf-hannover.de).

Die Koordinierungsstelle Frau und Beruf Region Hannover ist ein Projekt, gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) und aus Mitteln des Landes Niedersachsen, in der Trägerschaft der Region Hannover.



---

**Pressekontakt:**

Christina Kreutz, Pressesprecherin · Tel. 0511 616-2 24 88 · mobil 0171 339 72 15  
E-Mail [christina.kreutz@region-hannover.de](mailto:christina.kreutz@region-hannover.de) · Internet [www.hannover.de](http://www.hannover.de)