



Presse-Information

BPW Club Frankfurt am Main lädt ein zur Veranstaltung:

Die Kunst, im Alltag zu entspannen

Frankfurt, im Februar 2016: Der Verein der Business and Professional Women (BPW) – Germany, Club Frankfurt a. M., lädt für den 3. Februar 2016 um 19 Uhr in den Frankfurter Presseclub (Frankfurt, Ulmenstraße 20) zu Vortrag und Diskussion von und mit Dr. Cornelia Löhmer ein.

Stress. Wer kennt dieses Gefühl nicht, fremdbestimmt zu sein und der Zeit hinterher zu rennen? Wie viele Ratgeber versprechen Entspannung, aber wie oft scheitern unsere Umsetzungsversuche, da wir uns wieder in alten Gewohnheiten verstricken. Stressbewältigung darf kein Exot im Kalender sein. Effektive und nachhaltige Entspannung gelingt nur in den Strukturen des Alltags.

Dr. Cornelia Löhmer ist Mitbegründerin und wissenschaftliche Leiterin des Gießener Forums – Ausbildungsinstitut für achtsamkeitsbasierte Verfahren. Sie wird an diesem Abend die progressive Muskelentspannung vorstellen und in ersten einfachen Übungen praktisch erfahrbar machen. Diese alltagstaugliche Methode der Stressbewältigung ist höchst effektiv, leicht erlernbar und sensibilisiert für das Zusammenspiel von Muskeltonus, Lebensgefühl und Gedankenwelt. Wer die Übungen regelmäßig praktiziert, stärkt damit die Fähigkeit, eigenverantwortlich zu mehr innerer Ruhe sowie seelischer und körperlicher Ausgeglichenheit zu gelangen.

Bücherkauf (zum Autorenpreis) ist möglich.

Eintritt für Gäste: 20 Euro

Studentinnenbeitrag: 10 Euro

Anzahl der Teilnehmerinnen: begrenzt

Bitte verbindlich anmelden bei Jessica Hamburger

E-Mail: anmeldung@bpw-frankfurt.de



Pressekontakt:

Simone Bittner-Posavec

BPW Germany – Club Frankfurt a.M.

E-Mail: PR@bpw-frankfurt.de

www.bpw-frankfurt.de

Zum BPW Club Frankfurt a.M. / BPW Germany

Der BPW Club Frankfurt a.M. e.V. ist mit rund 80 Mitgliedsfrauen einer von 38 Clubs im BPW Germany e.V. Mit rund 1.800 Mitgliedern zählen die Business and Professional Women (BPW) Germany zu den größten und ältesten Berufsnetzwerken für angestellte und selbstständige Frauen in Deutschland. Der gemeinnützige Verband unterstützt berufstätige Frauen auf vielfältige Weise: Neben persönlichem Austausch, Vorträgen, Tagungen und Mentoring leistet das Netzwerk politisch-gesellschaftliche Lobbyarbeit auf nationaler und internationaler Ebene. Der BPW Germany kooperiert – wie der BPW Club Frankfurt a.M. im regionalen Kontext – mit Wirtschaft, Medien, Politik.

2008 zeichnete das Netzwerk für die Einführung des Equal Pay Day (www.equalpayday.de), des internationalen Aktionstages für Entgeltgleichheit zwischen Frauen und Männern, in Deutschland verantwortlich. Um die Initiative über den Aktionstag hinaus durch ein ganzjähriges Engagement deutlich zu stärken, eröffnete der BPW Germany 2011 die Geschäftsstelle Forum Equal Pay Day, die durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert wird. Der BPW Germany ist Teil des BPW International, der in rund 100 Ländern vertreten ist und Beraterstatus bei den Vereinten Nationen und beim Europarat genießt.

2008 zeichnete das Netzwerk für die Einführung des Equal Pay Day (www.equalpayday.de), des internationalen Aktionstages für Entgeltgleichheit zwischen Frauen und Männern, in Deutschland verantwortlich. Um die Initiative über den Aktionstag hinaus durch ein ganzjähriges Engagement deutlich zu stärken, eröffnete der BPW Germany 2011 die Geschäftsstelle Forum Equal Pay Day, die durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert wird. Der BPW Germany ist Teil des BPW International, der in rund 100 Ländern vertreten ist und Beraterstatus bei den Vereinten Nationen und beim Europarat genießt.

Das Schwerpunktthema des nächsten Equal Pay Day, der am 19. März 2016 stattfindet, lautet „Berufe mit Zukunft – was ist meine Arbeit wert?“