

## Resilienz im Beruf! Dot – Mandala – Stressreduktion durch Malen

Sind Sie oft gestresst im Berufsalltag? Fühlen Sie sich oft angespannt? Haben Sie keine Zeit für sich? Haben Sie das Gefühl, nur noch zu funktionieren - ohne Freude am Beruf und am Leben? Dann sind Sie bei unserem Seminar richtig! Ziel dieses Seminars ist es, innezuhalten, Kraft zu tanken, sich zu beobachten und Strategien für den Umgang mit Stress zu entwickeln. Sie erfahren, wie Stress wirkt, kommen Ihren eigenen Stressoren auf die Spur und probieren unterschiedliche Entspannungs- und Kreativitätsmethoden aus:

### Zielgruppe

Dieser Workshop richtet sich an alle Frauen, die Entspannung und innere Ruhe spüren wollen und neugierig auf eine neue Mandala Variante sind.

### Inhalte des Workshops

- Malen von Mandalas ist eine wunderbare Tätigkeit zur Meditation und beruhigt Körper und Geist
- Beim Malen wird der Stress reduziert
- Mandalas sind ein Ausdruck Ihres einzigartigen kreativen Selbst

**Der Workshop findet am 29. April 2025 in der Zeit von 15:30 bis 18:30 Uhr bei Inpäd e.V. statt. Sie können sich ab sofort anmelden.**

Die Workshopleiterin Joanna Bojanowska ist seit über 20 Jahren Pädagogin im Bereich der Jugend- und Erwachsenenbildung, Resilienztrainerin und Malerin.

Die Veranstaltung ist kostenfrei und wird aus Mitteln der Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung – Abteilung Frauen und Gleichstellung gefördert.

Da die Teilnehmerinnenzahl begrenzt ist, bitten wir Sie um eine verbindliche Anmeldung:

**Frau Güleç**

**Tel: 68 97 72 - 10**

**E-Mail: [beratung@inpaed-berlin.de](mailto:beratung@inpaed-berlin.de)**

Ort: Inpäd e.V., Manfred-von-Richthofen-Str. 2,  
Ecke Dudenstr., VH 1.OG.  
12101 Berlin Tempelhof-Schöneberg  
U-Bahn: U6 Platz der Luftbrücke