

## **Die soziale Funktion von echten Beziehungen zu Menschen – wie können wir auch in dieser turbulenten Zeit Kontakte pflegen? Tipps gegen Einsamkeit von Frauen**

Einsamkeit wird oft als Volkskrankheit in modernen Gesellschaften bezeichnet. Und gerade jetzt sind Frauen jeder Altersgruppe durch die Kontaktsperre mit sich und Ihren Themen allein. Sie es, dass Menschen im Rentenalter aus Vorsicht die geliebten Kontakte unterlassen, oder es sind Frauen der mittleren Generation, die dieses Gefühl im Zusammenspiel mit hohen Anforderungen in Familie und Beruf nur zu gut kennen.

Erfahren Sie in diesem Workshop, wie man der Spirale der Einsamkeit entkommt, erleben Sie entlastenden Austausch und erarbeiten Sie für sich kleine Freuden und spannende Lösungen – kurz: Werden Sie aktiv!

Referentin:

Anna Basse, zertifizierter systemischer Business-Coach und Teamcoach,  
Trainerin für Integration, Ausnahme- und Krisensituationen, Königstein am  
Taunus

Hinweis:

Diese Veranstaltung kann als Online-Vortrag (60 – 90 Min.) angeboten werden.