



21.10.2021

Gründerinnen- und Unternehmerinnen-Treff

Der nächste Gründerinnen- und Unternehmerinnen-Treff der Wirtschaftsförderung der Stadt Neuss findet am Donnerstag, 4. November 2021, 19 Uhr, als Videokonferenz via Zoom statt. „Ich muss unbedingt mal wieder Energie tanken!“ lautet das Thema der kommenden Veranstaltung. Was bedeutet „Energie tanken“? Wie kann man dafür sorgen, dass der eigene Energiehaushalt nicht vollständig aufgebraucht wird? Das Gefühl, nach einer langen Arbeitswoche oder anstrengenden Phase, Energie tanken zu müssen dürfte vielen bekannt sein.

Das Wissen um den achtsamen Umgang mit sich selbst ist bereits tausende Jahre alt – ebenso wie das Prinzip der Salutogenese, also dem Erhalt der Gesundheit. In vielen Teilen der Welt gehören salutogenetische Praktiken bereits zum Alltag. Ob durch Qi Gong, durch das die eigene Energie des Körpers und Selbstheilungsprozesse reaktiviert werden, oder den Einfluss von Aromen, die eine therapeutische Wirkung haben wie beispielsweise Lavendel, der entspannend wirkt und die Muskeln lockert. Rosmarin beruhigt und fördert die Konzentration. Der Duft von Zitronen hingegen belebt.

Wie der Einsatz des alten Wissens über Bewegung und Düfte in unserer modernen Zeit einen Beitrag zur Selbstfürsorge leisten kann, darüber referiert Dozentin Margarita Celedonio im nächsten Online-Treff. Celedonio ist zertifizierte Duft Qi Gong Expertin und Psychotherapeutische Aromapraktikerin und wird zu folgenden Punkten referieren: Wie kann ich im Alltag „Energie tanken“? Wie verbessere ich durch ätherische Öle meine Lebensqualität? Wie achte ich auf die nötige Menge Selbstfürsorge?

Der Gründerinnen- und Unternehmerinnen-Treff richtet sich an Frauen, die sich selbstständig machen möchten, die den Schritt vor kurzem gewagt haben und Unternehmerinnen und Angehörige der Freien Berufe, die bereits Erfahrungen auf dem Gebiet der Selbständigkeit gesammelt haben. Dabei können in einem lockeren, gemütlichen Rahmen Informationen und Tipps ausgetauscht werden. Neue Teilnehmerinnen sind immer herzlich willkommen. Eine Anmeldung beim Amt für Wirtschaftsförderung per E-Mail an elena.tebbe@stadt.neuss.de ist erforderlich.

(Stand: 21.10.2021, Kro)



Die Textversion finden Sie: [hier](#).