

## Teilnahmebedingungen

### Anmeldung

Anmeldungen sind schriftlich per Post, E-Mail, Fax oder Internet möglich. Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung. Wir verschicken keine Anmeldebestätigung. Sollte der Kurs belegt sein oder nicht zustande kommen, werden Sie benachrichtigt.

#### Anmeldungen an:

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V., Angela Wieneke,  
Postfach 13 61, 59473 Soest, Fax 02921 4026,  
wieneke@frauenhilfe-westfalen.de      www.frauenhilfe-bildung.de

#### Informationen unter:

Regina Sybert-Goldstein, Tel. 02921 371-239 (Mo - Fr: 09:00 - 12:00 Uhr)

#### **Kosten: 93,00 €**

(inkl. Abendessen, Kaffee/Tee, Mittagessen, Kaffee und Kuchen)

Die Kosten überweisen Sie bitte bis zum 26.01.18 auf folgendes Konto:

Sparkasse Soest      BIC: WELADED1SOS  
IBAN-Nr. DE37 4145 0075 0000 0129 14  
Verwendungszweck: Kosten, F5, 09.02.18

#### **Abmeldung:**

Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte rechtzeitig schriftlich ab. Bei kurzfristigen Absagen werden Ausfallgebühren erhoben: bis zu 8 Tage vor Veranstaltungsbeginn beträgt die Ausfallgebühr 50 % der angegebenen Kosten, bei Abmeldung am Veranstaltungstag 100 %.

#### **Tagungsort**

Tagungsstätte Soest, Feldmühlenweg 15, 59494 Soest,  
Tel. 02921 371-280      www.tagungsstaette-soest.de

#### Zubuchbare Leistung:

Übernachtung im Einzelzimmer (Du/WC nicht im Zimmer)  
und Frühstück für 36,50 €. Nur Frühstück: 6,50 €.

Die Bezahlung nehmen Sie bitte direkt in der Tagungsstätte bar oder per EC-Karte vor.



Evangelisches Familienbildungswerk Westfalen und Lippe e. V.



## Kraftquellen

Lebensfroh  
und kreativ  
dem Burnout  
begegnen

**09. – 10. Februar 2018**

**Tagungsstätte Soest**

**F 5**

**Familienbildung der Evangelischen  
Frauenhilfe in Westfalen e.V.**

✂-----

### **ANMELDUNG: Kraftquellen 09. – 10.02.2018, F 5**

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Geb. Dat.: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Mobiltelefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Sonderkostform: \_\_\_\_\_

Übernachtung im EZ mit Frühstück

nur Frühstück

Ort, Datum

Unterschrift

Aus ökologischen und sozialen Gründen verzichten wir auf Vierfarbdruck und Online-Druckereien.

## Übersicht

**Über allen Dingen stehen,  
alles von weit oben sehen,  
macht so viele Dinge klein.  
Groß wirkt auf uns nur der Schein.**

*Klaus Huber*

Wenn es besser gelingt, ganz im Augenblick zu sein, aus dem „**Vielen**“ zum „**Einen**“ zu kommen und damit **Eins** zu werden – was kann dann noch stressen?

Der Weg führt weg vom „multi tasking“ hin zur Achtsamkeit. Für Sokrates war die „Muße“ noch die Schwester der Freiheit. Darum geht es in diesem Seminar: die Fülle im Einfachen entdecken, die Kraft der Stille erfahren und Energie tanken durch bewußtes Atmen und zur Ruhe kommen.

Übungen aus der christlichen Meditation und Kontemplation, einführende Gespräche und die Kraft des Humors unterstützen dabei. Dem Burnout wird so vorgebeugt.

**Regina Sybert-Goldstein,**  
Diplom-Pädagogin

Referentin: **Margret Hilleringmann,**  
Diplom-Sozialarbeiterin,  
Supervisorin, Heilpraktikerin  
für Psychotherapie,  
Gestalttherapeutin

Zielgruppe: Frauen und Männer

## PROGRAMM

### Freitag, 09.02.2018

bis 18.00 Uhr Anreise  
18.00 Uhr Abendessen

19.00 – 22.00 Uhr Kennenlernrunde  
– Welche Erfahrungen  
und Erwartungen an  
dieses Seminar gibt es?  
Einstieg in das Thema

### Samstag, 10.02.2018

09.15 – 10.45 Uhr **Einheit 1**

11.00 – 12.30 Uhr **Einheit 2**

12.30 Uhr Mittagessen

13.30 – 15.00 Uhr **Einheit 3**

15.00 Uhr Nachmittagskaffee

15.30 – 17.00 Uhr **Einheit 4**  
Auswertung

Bitte mitbringen:  
**Woldecke und Socken**

## Erläuterung der Einheiten

Dieses Seminar ist konzipiert als erfahrungsorientierter Prozess. Daher werden die Inhalte und Methoden der einzelnen Einheiten bestimmt durch die Bedürfnisse und Anliegen der Teilnehmenden.

Unter dieser Bedingung werden voraussichtlich die folgenden Aspekte bearbeitet:

- Genaue, individuelle Analyse der Stressoren: Wann? Wo? Mit wem? Wie oft? Wann nicht?
- Ressourcenanalyse: Was gibt mir Kraft und Lebensfreude?
- Entspannungstechniken
- Achtsamkeitsübungen
- Visualisierungen
- Neue, gesunde Alltagsplanung, das neu Gelernte einbauen