

## 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  
(Mo - Fr: 09:00 - 12:00 Uhr)

#### Informationen unter:

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

### Kosten: 90,00 €

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

Die Kosten überweisen Sie bitte bis zum 03.02.17 auf folgendes Konto:

Swift/BIC Code: WELADED1SOS

IBAN-Nr. DE37 4145 0075 0000 0129 14

Verwendungszweck: Kosten, F9, 10.02.17

### 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 €, Frühstück: 6,50 €

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

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



Evangelisches Familienbildungswerk Westfalen und Lippe e. V.



## Stille-Tage

Kraft schöpfen und  
Lebensfreude spüren

10. – 11. Februar 2017

Tagungsstätte Soest

F 9

Familienbildung der Evangelischen  
Frauenhilfe in Westfalen e.V.

✂ -----  
**ANMELDUNG: Stille-Tage 10. – 11.02.2017, F 9**

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

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

Straße: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

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

Übernachtung im EZ mit Frühstück

nur Frühstück

Ort, Datum

Unterschrift

***Der Mensch braucht Stunden,  
wo er sich sammelt und in sich hineinlebt.***

*Albert Einstein*

Um neue Lebensquellen in uns entdecken zu können, ist es wichtig, zur Ruhe zu kommen und – absichtslos wie ein Kind - einfach einmal nichts zu tun. Wir lassen den Alltagstrott hinter uns und tauchen ein in eine entspannte, heitere und meditative Zeit. Spirituelle und poetische Impulse unterstützen dabei, unsere Kreativität und Lebensfreude neu zu erleben. Wir erfahren „Sonntagsmomente“ und tanken Energie. Zeiten der Stille wechseln mit Körper-, Wahrnehmungs- und Atemübungen. Leichtigkeit und Humor vertiefen diese Oasen-Erfahrung.

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

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

Zielgruppe: Frauen, Mütter  
Männer, Väter

## **P R O G R A M M**

### **Freitag, 10.02.2017**

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, 11.02.2017**

9.15 – 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:**  
Wolldecke und Socken

## **Erläuterung der Arbeitseinheiten**

Dieses Seminar ist konzipiert als erfahrungsorientierter Prozess. Daher werden die Inhalte und Methoden der einzelnen Arbeitseinheiten bestimmt durch die Bedürfnisse und Anliegen der Teilnehmenden.  
Unter dieser Bedingung werden voraussichtlich die folgenden Einheiten angeboten:

- Zeiten der Stille
- Körper-, Wahrnehmungs- und Atemübungen
- Phantasie Reisen / Imaginationen
- Kreatives Tun
- Humor als Lebenselexier
- Spirituelle und poetische Impulse
- Einfühlende Gespräche
- Austausch mit Gleichgesinnten