

## 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 23.02.18 auf folgendes Konto:

Sparkasse Soest      BIC: WELADED1SOS  
IBAN DE37 4145 0075 0000 0129 14

Verwendungszweck: Kosten, F13, 09.03.18

#### **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.

FBW



## Was Seele und Körper brauchen

Liebevolle Wege zum Wohlfühlgewicht finden

**09. – 10. März 2018**

**Tagungsstätte Soest**

**F 13**

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

✂-----

### **ANMELDUNG: Was Seele und Körper brauchen... - Liebevolle Wege zum Wohlfühlgewicht finden, 09. – 10.03.2018, F 13**

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.

*Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich verstanden, dass ich immer  
und bei jeder Gelegenheit,  
zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin  
und dass alles, was geschieht, richtig ist  
- von da an konnte ich ruhig sein.*

*Charly Chaplin*

Wie kann es mir gelingen, mein Wohlfühlgewicht zu erlangen oder zu behalten? Was sind meine persönlichen Gründe, wenn mein Appetit größer ist als mein körperlicher Hunger? Wie komme ich zu einem entspannten und genussvollen Umgang mit dem Thema Essen? Wenn wir mehr essen, als unser Körper braucht, essen wir aus Gefühlsgründen, weil unsere Seele nicht die Nahrung bekommt, die sie braucht. Die Lösung unserer Schwierigkeit beginnt damit, dass wir unsere persönlichen Gründe erkennen und erspüren. Unser Körper ist der Sitz unserer Gefühle und muss darum mit einbezogen werden; hier sind der seelische und körperliche Hunger miteinander verbunden und fügen sich oft zu einem seelisch-körperlichen Kreislauf, den die Betrachtung der tieferen seelischen Ursachen durchbrechen kann.

Es gilt, einen liebevollen Weg zurück zu sich selbst zu finden und zu gehen, der uns unserem dauerhaften Wohlfühlgewicht näher bringt.

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

Referentin: **Margret Hilleringmann,**  
Dipl. Sozialarbeiterin,  
Gestalttherapeutin,  
Suchttherapeutin/Psychodrama,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Zielgruppe: Frauen, Mütter

## PROGRAMM

### Freitag, 09.03.2018

bis	18.00 Uhr	Anreise
	18.00 Uhr	Abendessen
19.00 – 22.00 Uhr		Kennenlernrunde Welche Erfahrungen/ Erwartungen gibt es? Einstieg in das Thema

### Samstag, 10.03.2018

08.00 – 9.00 Uhr		gemeinsames Frühstück *
09.15 – 10.45 Uhr		<b>Einheit 1</b>
11.00 – 12.30 Uhr		<b>Einheit 2</b>
	12.30 Uhr	Mittagsessen
13.30 – 15.00 Uhr		<b>Einheit 3</b>
	15.00 Uhr	Nachmittagskaffee
15.30 – 17.00 Uhr		<b>Einheit 4</b> Auswertung

\*Ist im Rahmen dieses Programms sinnvoll;  
darum die Bitte: Melden Sie sich im  
Tagungshaus an und zahlen Sie dort bar  
(Preis 6,50 € pro Frühstück).

## 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:

- Sie erleben, Essen mit allen Sinnen zu genießen.
- Sie steigern Ihre Fähigkeit, bewusst und genussvoll mit Lebensmitteln und Mahlzeiten umzugehen.
- Sie kommen alten Verhaltensmustern auf die Spur, die bisher verhindert haben, dass Sie sich voll und ganz auf Ihre Mahlzeiten einlassen konnten.
- Sie können zwischen seelischem und körperlichem Hunger unterscheiden.
- Sie erfahren, wie durch Achtsamkeit sich ganz allgemein die Qualität in Ihrem Leben erhöht.
- Sie erfahren, wie genußvoll es ist, ganz im „hier und jetzt“, im gegenwärtigen Moment, zu sein.