

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: 75,00 €

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

Die Kosten überweisen Sie bitte bis zum 03.03.17 auf folgendes Konto:

Swift/BIC Code: WELADED1SOS

IBAN-Nr. DE37 4145 0075 0000 0129 14

Verwendungszweck: Kosten, F14, 10.03.17

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.



**Wenn das Leben dir
eine Zitrone reicht,
mach Limonade
daraus!**

**Lebenslust-Seminar
für Frauen**

10. – 11. März 2017

Tagungsstätte Soest

F 14

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

✂-----
**ANMELDUNG: Wenn das Leben dir eine Zitrone reicht,
mach Limonade daraus! 10. - 11.03.2017, F 14**

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Geb. Dat.: _____

Telefon: _____

Mobiltelefon: _____

E-Mail: _____

Sonderkostform: _____

Übernachtung im EZ mit Frühstück

nur Frühstück

Ort, Datum

Unterschrift

**Wenn dir das Leben eine ZITRONE
reicht, mach LIMONADE daraus**

(Verfasser unbekannt)

Das Seminar möchte Frauen bei der Annahme des Älterwerdens unterstützen. Es wird dazu ermutigt, die Freude über die zunehmenden Jahre zu pflegen und die Zeit voller Lebenslust zu gestalten.

Das Hauptaugenmerk gilt der positiven Lebenseinstellung, die einerseits Freiheit und Neugier ermöglicht und für neue Menschen, Situationen und Themen aufgeschlossen macht. Zum anderen gilt es, die bisherigen Kraftquellen lebendig zu erhalten und vielleicht auch neue zu erschließen.

Regina Sybert-Goldstein,
Diplom-Pädagogin

Referentin: **Inge Blees,**
Erwachsenenbildnerin, Coach

Zielgruppe: Frauen ab 50 Jahre

P R O G R A M M

Freitag, 10.03.2017

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

Samstag, 11.03.2017

9.15 – 10.45 Uhr **Arbeitseinheit 1**
11.00 – 12.30 Uhr **Arbeitseinheit 2**
12.30 Uhr Mittagessen, Pause
13.30 - 15.00 Uhr **Arbeitseinheit 3**
15.00 Uhr Nachmittagskaffee
15.30 - 17.00 Uhr **Arbeitseinheit 4**
Auswertung

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 Aspekte bearbeitet:

- Wenn ich an meinen Alltag denke: was macht mich sauer; welche Situationen sind es?
- Welche Denk- und Verhaltensmuster habe ich mir zu eigen gemacht?
- Wie kann ich diese zu meiner Zufriedenheit verändern?
- Wie kann ich dem, was mir „sauer“ aufstößt, positive Seiten abgewinnen?
- Welche Kraftquellen habe ich/ brauche ich dazu?