

## 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: 198,00 €

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

Die Kosten überweisen Sie bitte bis zum 16.06.17 auf folgendes Konto:

Swift/BIC Code: WELADED1SOS

IBAN-Nr. DE37 4145 0075 0000 0129 14

Verwendungszweck: Kosten, F28, 23.06.17

#### 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.



**Meinen Körper  
fühlen und richtig  
gebrauchen**

**Einführung in die  
Alexander-Technik**

**23. – 24. Juni 2017**

**Tagungsstätte Soest**

**F 28**

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

✂-----  
**ANMELDUNG: Meinen Körper fühlen und richtig  
gebrauchen, 23. – 24.06.2017, F 28**

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

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

Straße: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

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

Übernachtung im EZ mit Frühstück

nur Frühstück

Ort, Datum

Unterschrift

## Der Mensch ist ein Gewohnheitstier!

*(Redensart)*

In unserem Leben gibt es viele Faktoren, die ein harmonisches Funktionieren des Organismus stören. Jeder Mensch entwickelt im Laufe seines Lebens Gewohnheiten, die sich für ihn vertraut und richtig anfühlen, jedoch nicht nur seine Freiheit einschränken, sondern sogar Befindlichkeitsstörungen und Krankheiten auslösen.

Die Alexander-Technik bietet Möglichkeiten, diese Gewohnheiten und Muster zu erkennen und zu verändern.

In diesem Seminar werden Sie in die Grundlagen der weltbekannten Methode der Körperdynamik eingeführt. Das Seminar lebt von der Bereitschaft der Teilnehmenden, eigene körperliche Verhaltens- und Bewegungsmuster zu verändern und zu verbessern.

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

Referentin: **Edith Sroka-Lasaj,**  
Diplom-Sozialpädagogin,  
Practitioner für Alexander-Technik

Zielgruppe: Frauen und Männer,  
Mütter und Väter

## P R O G R A M M

### Freitag, 23.06.2017

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, 24.06.2017

9.15 – 10.45 Uhr	<b>Einheit 1</b>
11.00 – 12.30 Uhr	<b>Einheit 2</b>
12.30 Uhr	Mittagessen, Pause
13.30 - 15.00 Uhr	<b>Einheit 3</b>
15.00 Uhr	Nachmittagspause
15.30 - 17.00 Uhr	<b>Einheit 4</b> Auswertung

## Erläuterung der Arbeitseinheiten

Folgende Aspekte werden in den Einheiten voraussichtlich bearbeitet:

- Theorie-Impulse
- Anatomie des Körpers
- Achtsamkeitsschulung
- Wahrnehmungsübungen
- Eigene Verhaltens- und Bewegungsmuster / Gewohnheiten
- Störende Reaktionen