

## 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 17.09.18 auf folgendes Konto:

Sparkasse SoestWerl      BIC Code: WELADED1SOS  
IBAN-Nr. DE37 4145 0075 0000 0129 14

Verwendungszweck: Kosten, F35, 05.10.18

### 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 €, 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.



## Nichts tun

## Seminar gegen Geschäftigkeit und Unruhe

05. – 06. Oktober 2018

Tagungsstätte Soest

F 35

Familienbildung der Evangelischen  
Frauenhilfe in Westfalen e.V.

✂-----

### ANMELDUNG: Nichts tun – Seminar gegen Geschäftigkeit und Unruhe 05. – 06.10.2018, F 35

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

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

Straße: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

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

Übernachtung im EZ mit Frühstück

nur Frühstück

Ort, Datum

Unterschrift

**Statt zu sagen:**  
**Sitz nicht einfach nur da – tu irgendetwas,**  
**sollten wir das Gegenteil fordern:**  
**Tu nicht einfach irgendetwas – sitz nur da.**

*Thich Nhat Hanh*

In diesem Seminar steht die regenerative Kraft des Nichts-Tuns im Mittelpunkt, die wir in der Geschäftigkeit des Alltags und im zielstrebigem Erfüllen der vielen Pflichten leicht verlieren. Um neue kraftvolle Lebensquellen in sich entdecken zu können, ist es wichtig, zur Ruhe zu kommen und einfach einmal absichtslos wie ein Kind zu werden: zu spielen, zu lachen und nichts zu tun, keine Absichten zu verfolgen. Der Alltagstrott bleibt hinter uns zurück, und wir tauchen ein in eine entspannte, fröhlich-leichte und meditative Zeit.

Wir erleben „Sonntagsmomente“ und tanken neue Energie. *Gerne gehe ich auf Ihre individuellen Wünsche ein.*

Alles kann! – Nichts muss!

Zeiten der Stille wechseln mit Körper-, Wahrnehmungs- und Atemübungen, begleitet von Achtsamkeit. Leichtigkeit und Humor vertiefen diese Oasen-Erfahrung.

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

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

Zielgruppe: Frauen und Männer,  
Mütter und Väter

## PROGRAMM

### Freitag, 05.10.2018

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, 06.10.2018

09:15 – 10:45 Uhr	<b>Einheit 1</b>
11:00 – 12:30 Uhr	<b>Einheit 2</b>
	12:30 Uhr Mittagessen
13:30 - 15:00 Uhr	<b>Einheit 3</b>
	15:00 Uhr Nachmittagskaffee
15:30 - 17:00 Uhr	<b>Einheit 4</b> Auswertung

## 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:

- Nichts-tun aktiv einüben – erlernen von „Sekundenpausen“ und anderen wohltuenden Ritualen
- Visionen entwickeln: Wohin geht meine Sehnsucht?
- Den Zugang zur eigenen spielerischen Leichtigkeit neu entdecken
- Die Kraft des Humors und die Befreiung durch das Lachen erfahren
- Zeiten der Stille
- Körper-, Wahrnehmungs- und Atemübungen
- Stille - Meditation
- Kreatives Tun
- Spirituelle und poetische Impulse
- Einfühlende Gespräche
- Einbringen von eigenen Wünschen möglich und erwünscht