



Ruhe im Alltag bewahren

– Ein Seminar für Eilige, Überforderte und Gestresste

Freitag, 17. – Samstag, 18. September 2021

B 114

TAGUNGSSTÄTTE SOEST

Wer kennt das nicht: die Fülle der Alltags- und Berufsarbeiten passen einfach nicht in den vorhandenen Zeitrahmen! Stress, Hetze und Hektik sind unvermeidlich. Sie erlernen in diesem Workshop wirksame, kleine Übungen, die Sie wieder ruhig werden lassen.

Sie erfahren, wie Sie aus der Falle der täglichen Überforderungssituationen herauskommen können. Es geht darum, diese Situationen erstens zu enttarnen und zweitens dann wirksame Strategien dagegen zu setzen.

Mit Achtsamkeitsübungen, bewusstem Atmen, Humor, Körperübungen, Visualisierungen, -u.v.a.m. wird die Kursleitung mit Ihnen einen „Selbsthilfekoffer“ mit Handwerksmaterial für stressige Zeiten packen. Es wird besonders darauf geachtet, dass die Übungen „alltagstauglich“ sind, d. h. dass sie leicht im Alltag umzusetzen sind.

Programm

Freitag, 17.09.2021

bis 19:00 Uhr Anreise
19:00 – 22:00 Uhr Kennenlernrunde
 Welche Erfahrungen und
 Erwartungen an dieses Seminar
 gibt es?
 Einstieg in das Thema

Samstag, 18.09.2021

09:15 – 10:45 Uhr Einheit 1
11:00 – 12:30 Uhr Einheit 2
12:30 Uhr Pause
13:30 – 15:00 Uhr Einheit 3
15:00 Uhr Pause
15:30 – 17:00 Uhr Einheit 4, Auswertung

Leitung: Lindtraut Belthle-Drury

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

Zielgruppe: Interessierte

Mitzubringen: Isomatte, wärmende Socken, Wolldecke

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Anmeldung

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V., Angela Wieneke,
Postfach 13 61, 59473 Soest, Fax 02921 4026,
wieneke@frauenhilfe-westfalen.de www.frauenhilfe-bildung.de

Schriftlich per Post, E-Mail oder Fax ist Ihre Anmeldung verbindlich und verpflichtet zur Zahlung.
Ist der Kurs ausgebucht oder findet er nicht statt, erhalten Sie eine Benachrichtigung und eine Rückerstattung.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die Sie unter www.frauenhilfe-bildung.de finden.

Für diese Veranstaltung erhalten Mitarbeitende der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) eine Ermäßigung bis zu 15%.

Information (Mo - Fr: 10:00 - 12:00 Uhr)
Lindtraut Belthle-Drury, Tel. 02921 371-232

Kosten 80,00 €;

Kost & Logis in der TAGUNGSSTÄTTE SOEST zubuchbar
Überweisung bis drei Wochen vor Seminarbeginn auf das
Konto: Sparkasse SoestWerl
IBAN-Nr. DE37 4145 0075 0000 0129 14
Verwendungszweck: Kosten, B-Nr., Datum

Zubuchbare Leistungen

Für Mitglieder der Ev. Frauenhilfe in Westfalen e.V. (FH-Mitglied) gelten die ermäßigte Preise für Kost & Logis in Klammern.

Übernachtung & Frühstück im
Einzelzimmer Standard: 39,20 € (FH-Mitglied: 35,30 €)
Mittagessen: 8,80 € (FH-Mitglied: 7,95 €)
Kaffee & Kuchen: 4,00 € (FH-Mitglied: 3,60 €)
Abendessen: 7,75 € (FH-Mitglied: 7,00 €)

Zubuchbare Leistungen werden in der TAGUNGSSTÄTTE SOEST möglichst mit EC-Karte oder bar bezahlt.

Stornierung

Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte rechtzeitig schriftlich ab. Bei kurzfristigen Absagen werden Ausfallgebühren erhoben: 14 bis zu 9 Tage vor Veranstaltungsbeginn beträgt die Ausfallgebühr 50 % der angegebenen Kosten, 8 bis 1 Tag vor Veranstaltungsbeginn 75 %, bei Abmeldung am Veranstaltungstag 100 %.

Tagungsort

TAGUNGSSTÄTTE SOEST I Feldmühlenweg 15 I 59494 Soest
Tel. 02921 371 280 www.tagungsstaette-soest.de

Hinweis

Während der Veranstaltung werden ggf. Fotos zur Nutzung in der Öffentlichkeits- und Pressearbeit erstellt. Sie können zu Beginn der Veranstaltung Ihre Einwilligung dazu widerrufen.

Anmeldung an:

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V., Angela Wieneke, Postfach 13 61, 59473 Soest, Fax 02921 4026, wieneke@frauenhilfe-westfalen.de

Anmeldung

Ruhe im Alltag bewahren – Ein Seminar für Eilige, Überforderte und Gestresste
17. – 18.09.2021, Beginn: 19:00 Uhr, Ende: 17:00 Uhr, B 114

Name, Vorname

Straße

PLZ/Ort

Telefon/Mobiltelefon

E-Mail

Geb.-Datum

- Mitarbeitende/r der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V.
 Ich erkläre mich einverstanden, dass diese Daten für die Zusendung von Veranstaltungsinformationen der Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. verwendet werden. Hinweis: Ihre Einwilligung können Sie jederzeit widerrufen.

Ort, Datum, Unterschrift

Zubuchbare Leistungen der TAGUNGSSTÄTTE SOEST:

- Einzelzimmer Standard (Etageduschen und –WC) Frühstück Mittagessen Kaffee & Kuchen Abendessen
- Mitglied der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V.

Sonderkostform

Ort, Datum, Unterschrift