



Evangelische **Frauenhilfe** in Westfalen e.V.

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
(Mo - Fr: 09:00 - 12:00 Uhr)

Informationen unter:

Birgit Dittrich-Kostädt, Tel. 02921 371-238 (Mo - Fr: 09:00 - 12:00 Uhr)

Aus ökologischen und sozialen Gründen verzichten wir auf Vierfarbdruck und Online-Druckereien.

Kosten 75,00 €

Kost & Logis zubuchbar

Die Kosten überweisen Sie bitte bis zum 07.02.2020
auf folgendes Konto:

Sparkasse SoestWerl BIC: WELADED1SOS

IBAN DE37 4145 0075 0000 0129 14

Verwendungszweck: Kosten, B 15, 14.02.20

Abmeldung

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, Feldmühlenweg 15, 59494 Soest,
www.tagungsstaette-soest.de

Wir weisen Sie darauf hin, dass Fotos erstellt werden für die Nutzung der digitalen Medien und Medien in Papierform. Sie können zu Beginn der Veranstaltung Ihre Einwilligung dazu widerrufen.



Die evangelische
Erwachsenenbildung der
Evangelischen Frauenhilfe
in Westfalen e. V. ist
Regionalstelle des
Evangelischen Erwachse-
nenbildungswerkes

Westfalen und Lippe e.V., der anerkannten Einrichtung der
Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz NRW.

Kraftquellen erschließen

Kraft schöpfen und Lebensfreude spüren

14. – 15. Februar 2020

Tagungsstätte Soest



**Gesundheit & Pflege
Seminar** **B 15**

*Durchbruch
endlich gewagt mich anzuvertrauen
meine Schattenseiten anzuschauen
meine Verletzungen behutsam
zu berühren
meine Wut auszudrücken*

Pierre Stutz

Sie fühlen sich erschöpft, ausgebrannt oder kraftlos?
Ist der Alltag gelegentlich zu anstrengend?
Dann kann dieses Seminar Ihnen eine Hilfestellung
anbieten.

Hier analysieren Sie Situationen, die Sie erschöpfen.
Sie erkunden Ihren individuellen Weg ein erneutes
Ausbrennen zu vermeiden und Sie bekommen Methoden
an die Hand, die dazu beitragen, dass Sie zukünftig
gelassener und entspannter in Stress-Situationen
bleiben können.

Leitung: **Birgit Dittrich-Kostädt,**
Bildungsreferentin

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

Zielgruppe: Interessierte

Bitte mitbringen: Woldecke und Socken

Zubuchbare Leistungen:

Einzelzimmer Standard (Etagenduschen/-WC): 32,00 €
Frühstück: 7,00 €
Mittagessen: 8,50 €
Abendessen: 7,50 €

PROGRAMM

Freitag, 14.02.2020

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, 15.02.2020

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

Thematische Schwerpunkte

- Genaue, individuelle Analyse der Stressoren:
Wann? Wo? Mit wem? Wie oft? Wann nicht?
- Ressourcenanalyse: Was gibt mir Kraft und
Lebensfreude?
- Entspannungstechniken
- Achtsamkeitsübungen
- Visualisierungen
- Neue, gesunde Alltagsplanung, das neu Gelernte
einbauen



Für diese Veranstaltung erhalten
Mitarbeitende der Ev. Frauenhilfe in Westfalen im
Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanage-
ments (BGM) eine Ermäßigung bis zu 15%.
Bitte bei der Verantwortlichen erfragen.

Anmeldung an:

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V., Angela Wieneke,
Postfach 13 61, 59473 Soest, Fax: 02921 4026

ANMELDUNG

**Kraftquellen erschließen –
Kraft schöpfen und Lebensfreude spüren
14. – 15.02.2020, B 15**

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

Mobiltelefon: _____

E-Mail: _____

Geb.-Datum: _____

Mitarbeitende/r der Ev. Frauenhilfe in Westfalen e.V.

Arbeitsbereich: _____

Einzelzimmer Standard

Frühstück Mittagessen Abendessen

Ich erkläre mich einverstanden, dass diese Daten für die Zusendung
von Veranstaltungsinformationen der Ev. Frauenhilfe i. W. e.V. verwendet
werden. Hinweis: Ihre Einwilligung können Sie jederzeit widerrufen.

Ort, Datum

Unterschrift