



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 inkl. Mahlzeiten **100,00 €**

Übernachtung zubuchbar:

Einzelzimmer Standard (Etageduschen/-WC): 32,00 €

Die Kosten überweisen Sie bitte bis zum 21.02.2020

auf folgendes Konto:

Sparkasse SoestWerl BIC: WELADED1SOS

IBAN DE37 4145 0075 0000 0129 14

Verwendungszweck: Kosten, B 19, 28.02.20

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.

Liebe geht durch den Magen

28. – 29. Februar 2020

Tagungsstätte Soest



**Gesundheit & Pflege
Seminar**

B 19

*behutsam eingespielte muster
miteinander durchbrechen
die eigene dunkle Geschichte
miteinander durchgehen
einem neuen befreiten lebensgefühl
entgegen.*

Pierre Stutz

Wir essen, um leben zu können. Unser Körper braucht eine ausgewogene Ernährung und Bewegung, um gesund und fit zu bleiben. Aber im Essen und auch Nicht Essen liegen auch Trost und Geborgenheit oder auch der Versuch einen Mangel zu kompensieren. Essprobleme äußern sich für die Umwelt sichtbar in zu hohem oder zu niedrigem Körpergewicht.

In diesem Seminar bekommen Sie die Möglichkeit, Ihren ganz persönlichen Hindernissen auf die Spur zu kommen - eine gute Figur zu machen.

Sie bekommen die Chance sensibel zu werden für Ihre eigenen Verhinderungstendenzen, die bisher boykottiert haben, dass Sie mit sich und Ihrer Figur zufrieden sein können.

Wo spielen in Ihrem Leben noch familiäre (Ess)Muster eine aktive Rolle und verhindern, dass Sie auf die natürlichen Sättigungs- und Hungergefühle Ihres Körpers hören?

Es wird Ihnen so immer besser gelingen, nur das zu essen, was Ihnen schmeckt und gut tut und Sie können zwischen körperlichem und seelischem Hunger unterscheiden.

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

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

Zielgruppe: Interessierte

Bitte mitbringen: Wolldecke und Socken

PROGRAMM

Freitag, 28.02.2020

bis 18:00 Uhr Anreise, Abendessen
19:00 – 22:00 Uhr Kennenlernrunde
– Welche Erfahrungen und
Erwartungen an dieses Seminar
gibt es?
Einstieg in das Thema

Samstag, 29.02.2020

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

- Hintergründe meiner Essprobleme erkennen, um sicherer und dauerhafter eine gute Figur zu machen.
- Aktuelle und chronische Belastungen bearbeiten, um alte Bewältigungsstrategien (Wut - oder Frustessen, oder Nicht-Essen) zu vermeiden.
- Sie erfahren wie aus "Rückfällen" "Vorfälle" werden, indem Sie den Sinn in Ihrem rückfälligen Verhalten erkennen und bearbeiten.
- Sie steigern Ihre Fähigkeit auf Ihr natürliches Sättigungs- und Hungergefühl zu achten, somit wird genüssliches Essen erst wieder möglich



Für diese Veranstaltung erhalten Mitarbeitende der Ev. Frauenhilfe in Westfalen im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (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

**Liebe geht durch den Magen
28. – 29.02.2020, B 19**

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

Mobiltelefon: _____

E-Mail: _____

Geb.-Datum: _____

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

Arbeitsbereich: _____

Einzelzimmer Standard

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 _____