



So fühl' ich mich gut!

Zeit für mich – Entspannen – Energie für Körper, Geist und Seele

Samstag, 23.04.2022

B 24

10:00 – 18:00 Uhr

TAGUNGSSTÄTTE SOEST

Lernen Sie an einem Tag einen bunten wohltuenden Mix aus verschiedensten Methoden zum Stressabbau und zur Selbstfürsorge kennen.

Probieren Sie aus, in welcher Weise die einzelnen Methoden Ihnen Wohlbefinden verschaffen. Sie bekommen Anleitungen, die jeweilige Technik selbst auszuführen. Die Übungen sind für jedes Alter machbar. Die Methoden sind allesamt gute Möglichkeiten, um sie in Alltag und Beruf einstreuen zu können. Damit wir uns gut fühlen und ins Gleichgewicht zurückkommen.

Ablauf:

| | |
|-------------------|-----------------------|
| 10:00 – 11:30 Uhr | Arbeitseinheit I |
| 11:30 – 11:45 Uhr | Pause |
| 11:45 – 12:30 Uhr | Arbeitseinheit II |
| 12:30 – 13:30 Uhr | Pause mit Mittagessen |
| 13:30 – 15:00 Uhr | Arbeitseinheit III |
| 15:00 – 15:15 Uhr | Kaffeepause |
| 15:15 – 18:00 Uhr | Arbeitseinheit IV |

Inhalte:

| |
|------------------------------------|
| Einblick und Anleitungen in |
| – Polarity-Yoga |
| – Brain-Gym® |
| – Faszienyogastik |
| – Hand- und Fußreflexzonen-Massage |
| – Atem-Meditation |
| – mentale Entspannungs-Übungen |

Leitung: Lindtraut Belthle-Drury, Pfarrerin

Referentin: Petra Lüchtfeld, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Zielgruppe: Interessierte Frauen

Mitzubringen: Yoga-Matte, Kuschel-Decke, Kissen, Socken, leichte Jacke und die Bereitschaft zur eventuellen Partner*innen-Arbeit.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Anmeldung

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. | Sylvia Pittke
Postfach 13 61 | 59473 Soest | Fax 02921 371-236
pittke@frauenhilfe-westfalen.de www.frauenhilfe-bildung.de

Schriftlich per Post, E-Mail oder Fax ist Ihre Anmeldung verbindlich und verpflichtet umgehend 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.

Information (Mo - Fr: 10:00 - 12:00 Uhr)

Lindtraut Belthle-Drury, Tel. 02921 371-232

Kosten

65,00 € inkl. Kaffee, Mittagessen, Kaffee und Kuchen

63,00 € für Mitglieder der Ev. Frauenhilfe in Westfalen

Überweisung bis drei Wochen vor Seminarbeginn auf das Konto:

Sparkasse SoestWerl

IBAN-Nr. DE37 4145 0075 0000 0129 14

Verwendungszweck: Kosten, B-Nr., Datum

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 | Feldmühlenweg 15 | 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., Sylvia Pittke, Postfach 13 61, 59473 Soest, Fax 02921 371-236, pittke@frauenhilfe-westfalen.de

Anmeldung

So fühl' ich mich gut! Zeit für mich – Entspannen – Energie für Körper, Geist und Seele

Samstag, 23.04.2022, 10:00 – 18:00 Uhr, B 24

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon/Mobiltelefon

E-Mail

Geb.-Datum

Sonderkostform

Mitglied 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