



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 28.08.2020

auf folgendes Konto:

Sparkasse SoestWerl BIC: WELADED1SOS

IBAN DE37 4145 0075 0000 0129 14

Verwendungszweck: Kosten, B 36, 04.09.20

### 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.

# Rückgrat zeigen!

# Mach Dich gerade!

# 04. – 05. September 2020

# Tagungsstätte Soest



---

**Gesundheit & Pflege  
Seminar** **B 36**

---

*auf dass du fallen lernst  
aufstehen  
weitergehen  
und eines tages wegesweise  
wachsen deiner seele schwingen  
und du bist aller ängste frei*

*Maria Sassin*

Tragen Sie gelegentlich schwer an Ihren Lasten?  
Sitzen Ihnen auch die Sorgen im Nacken?  
Ist Ihr Alltag gelegentlich zu schwer für Sie?

Dieses Seminar gibt Antworten und zeigt Lösungswege.  
Unser Körper ist ein wertvoller Kompetenzspeicher. Jede  
Erfahrung, die wir im Laufe des Lebens machen, speichert  
sich in unserem Körper, oft in Form von Blockaden,  
Schmerzen u.a. anderen körperlichen Beeinträchtigungen.

In diesem Seminar stärken Sie den Aufrichteimpuls Ihres  
Rückens, Blockaden können gelockert oder aufgelöst  
werden, Ihr Rückrat wird gestärkt und Sie können Ballast  
abgeben.

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

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

Zielgruppe: Interessierte

**Bitte mitbringen: Wolldecke und Socken**

#### **Zubuchbare Leistungen:**

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

## PROGRAMM

### Freitag, 04.09.2020

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, 05.09.2020

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

- Übungen zur Körperwahrnehmung
- Die eigene, innere und äußere Aufrichtung
- Lösen von, oft schmerzhaften, Blockaden
- Spielerischer Umgang mit dem Selbstwertgefühl (Rückgrat zeigen!)
- Atemtechniken – Imaginationen
- Loslassen und Lasten ablegen.
- Es geht darum, den Rücken als Gefühlsspeicher zu erkennen, den darin verborgenen Ressourcen Raum zu geben, sich auszubreiten.

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

**Rückgrat zeigen! Mach Dich gerade!**  
**04. – 05.09.2020, B 36**

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 \_\_\_\_\_