

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

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. Kursunterlagen **80,00 €**

Kost & Logis zubuchbar.

Die Seminargebühr überweisen Sie bitte bis zum 20.11.2020

auf folgendes Konto: Swift/BIC Code: WELADED1SOS,

IBAN-Nr. DE37 4145 0075 0000 0129 14

Verwendungszweck: Kosten, B 57, 28.11.20

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,
Tel. 02921 371-204 www.tagungsstaette-soest.de

Zubuchbare Leistung:

Übernachtung im Einzelzimmer (Du/WC nicht im Zimmer)
und Frühstück für 39,00 €, Mittagessen: 8,50 €

Die Bezahlung nehmen Sie bitte direkt in der Tagungsstätte
bar oder per EC-Karte vor.

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 Erwachsenen-
bildungswerkes

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



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

**In der schnellsten
Drehung liegt die
ruhige Mitte**

Stressbewältigung

28. – 29. November 2020

Tagungsstätte Soest



**Gesundheit & Pflege
Seminar B 57**

Wir sind oft Mehrfachbelastungen ausgesetzt. Neben den eigenen Erwartungen an uns, möchten wir unserer Lebensrolle als Arbeitnehmerin oder Arbeitgeberin, als Eltern, als Pflegenden von Familienangehörigen gerecht werden. Zeit wird zum Druckmittel, permanenter Stress führt zu einem hektischen Alltag, wo alles zu kurz zu kommen scheint. Und am meisten das ICH.

An diesem Wochenende laden wir Sie ein, das JETZT zu reflektieren und zu sich selbst zurück zu finden. Ziel ist es, den Stress von der anderen Seite kennen zu lernen, diesen umzuwandeln und eine (neue) Kraftquelle zu entdecken, in der Sie auch eine seelisch-geistige Entspannung und Ruhe finden, die Sie in Ihrem (Familien-)Alltag einsetzen können.

Wir arbeiten mit Elementen aus den Bereichen Tanzimprovisation, Körperarbeit, Yoga und Entspannung. Erforschen wir tanzend, experimentierend und spielerisch unsere eigenen Potenziale. Mehr Körperbewusstsein können Sie entwickeln, indem Sie erkunden, wie Spannungen und Stress im Körper auftreten und sich in der Muskulatur und in der Haltung widerspiegeln. Diese Erkenntnisse können in Improvisationen, Begegnungen und im Austausch mit der Gruppe weiterentwickelt werden.

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

Kursleitung: **Diana Boronyak,**
Beraterin, Yogalehrerin &
Tanzpädagogin

Zielgruppe: Interessierte

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, bequeme
Kleidung, warme Socken

PROGRAMM

Samstag, 28.11.2020

bis 10:00 Uhr	Anreise, Begrüßung, Stehkaffee
10:00 – 10:45 Uhr	Kennenlernen der Teil- nehmenden
10:45 – 12:30 Uhr	1. Arbeitseinheit
12:30 – 13:00 Uhr	Pause
13:30 – 15:00 Uhr	2. Arbeitseinheit
15:00 – 15:30 Uhr	Pause
15:30 – 17:00 Uhr	3. Arbeitseinheit

Sonntag, 29.11.2020

09:00 – 11:15 Uhr	4. Arbeitseinheit
11:15 – 11:45 Uhr	Pause
11:45 – 12:30 Uhr	5. Arbeitseinheit
12:30 – 13:30 Uhr	Pause
13:30 – 15:00 Uhr	6. Arbeitseinheit
15:00 – 15:30 Uhr	Pause
15:30 – 17:00 Uhr	7. Arbeitseinheit Auswertung

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Übungen zur Körperachtsamkeit
- Übungen zum Atem
- Stress im Alltag – Emotionen durch Stress
- Stress im Körper – der „verkörperte“ Stress
- Spannung und Anspannung im Körper und Geist
- Bewußte Entspannungsmöglichkeiten –
Loslassen und Zulassen im Körper und Geist
- Nähe und Distanz – meine eigene Grenze
spüren
- Meine eigene Kraft spüren und aufbauen
- Selbstsicherheit und eigene Kraft-Quelle
entdecken durch Loslassen

Anmeldung an: Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V.
Angela Wieneke, Postfach 13 61, 59473 Soest

ANMELDUNG

**In der schnellsten Drehung
liegt die ruhige Mitte
– Stressbewältigung
28. – 29.11.2020, B 57**

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

Mobiltelefon: _____

E-Mail: _____

Geb.-Datum: _____

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

Ort, Datum

Unterschrift

