

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

Balance statt Burnout – Ein Tag für die mentale Gesundheit

Tagesseminar zur Burnout-Prophylaxe für Menschen im Spagat zwischen Beruf, Familie und Alltag

Samstag, 17.10.2026, B 73

Seminar-Zentrum, Soest

Gönnen Sie sich einen Tag nur für sich. Lernen Sie, achtsam mit sich umzugehen, neue Energie zu tanken und Ihre eigenen Bedürfnisse wieder deutlicher wahrzunehmen.

Im Alltag bleibt oft wenig Raum für das, was Ihnen guttut. Beruf, Familienorganisation und Care-Arbeit fordern viel Kraft. Wer viel Verantwortung trägt, stößt schnell an Grenzen.

Dieses Seminar bietet Ihnen einen geschützten Rahmen, um innezuhalten und sich mit Ihrer Belastbarkeit und Ihren Bedürfnissen zu beschäftigen. Sie lernen, Warnsignale früh zu erkennen und Wege zu finden, wieder in Balance zu kommen.

Eingeladen sind alle, die viel leisten – beruflich oder privat – und sich dabei selbst nicht verlieren möchten.

Dieses Seminar unterstützt Sie dabei, innere Ruhe, klare Grenzen und Ihre eigenen Ressourcen wieder stärker wahrzunehmen.

Ziele der Veranstaltung:

- Erste Warnzeichen erkennen
- Die eigenen Stressoren herausfiltern
- Die eigenen Grenzen abstecken und wahren
- Strategien für einen ausbalancierteren Alltag finden



Die evangelische Erwachsenenbildung der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V. ist Regionalstelle des Ev. Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe, der anerkannten Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz NRW im Trägerverein Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e.V.



PROGRAMM

10:00 Uhr	Ankommen und Kennenlernen Begrüßung, Einführung, Austausch über Erwartungen
10:15 Uhr	Was ist Stress und wann wird er zum Problem? Auswirkungen von Stress auf den Körper, Warnsignale und Risikofaktoren. Funktionen von Sympathikus und Parasympathikus
11:00 Uhr	Stressanalyse und Ressourcen Was belastet/stresst mich? Was bringt mir neue Energie und stärkt mich?
12:30 Uhr	Mittagspause
13:30 Uhr	Resilienz stärken – alltagstauglich und realistisch Achtsamkeit, Selbstfürsorge, kurze Entlastungsrituale, Grenzen setzen und Prioritäten klären
15:00 Uhr	Kaffeepause
15:30 Uhr	Praktische Entspannungs- und Energieübungen Atemtechniken, Anregungen für Entlastungsrituale, progressive Muskelentspannung, Meditation
17:00 Uhr	Mein persönlicher Anti-Stress Fahrplan. Individuelle Ziele, die in kleinen Schritten erreichbar sind, nachhaltige Strategien für besonders herausfordernde Situationen. Wie kann ich Rückfällen vorbeugen und meine Bedürfnisse im Blick behalten?
17:45 Uhr	Reflexion, Feedback und Anregungen
18:00 Uhr	gemeinsamer Abschluss

Zielgruppe Alle, die beruflich oder privat stark gefordert sind

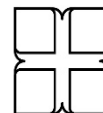
Kosten **80,00 €** pro Person inkl. Mittagessen und Getränken
75,00 € für Mitglieder der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen

Verantwortlich Pfarrerin Lindtraut Belthle-Drury Bildungsreferentin

Leitung **Wiebke Hüsten** Stress- und Burnout-Coach

Termin 17.10.2026
Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 18:00 Uhr

Ort Seminar-Zentrum, Feldmühlenweg 17, 59494 Soest



TEILNAHME-BEDINGUNGEN

Anmeldung

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. | Sabine Falcone |
Feldmühlenweg 19 | 59494 Soest | Fax 02921 371 399 |
falcone@frauenhilfe-westfalen.de | www.frauenhilfe-bildung.de

Schriftlich per Post, E-Mail oder Fax ist Ihre Anmeldung verbindlich und verpflichtet zur Zahlung. Ist der Kurs ausgebucht oder findet er nicht statt, erhalten Sie eine Benachrichtigung und ggf. eine Rückerstattung. Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die Sie unter www.frauenhilfe-bildung.de finden.

Information (Mo – Fr: 09:00 – 12:00 Uhr)
Pfarrerin Lindtraut Belthle-Drury, 02921 371 232

Kosten

80,00 € pro Person inkl. Mittagessen und Getränken
75,00 € für Mitglieder der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen
Sie erhalten eine Rechnung.

Stornierung

Für den Fall des Rücktritts berechnen wir als Bildungsträgerin eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 25% der angegebenen Veranstaltungskosten. Dieses gilt ab 14 Tage nach Eingang der Anmeldung. Bei kurzfristigem Vertragsrücktritt werden Ausfallgebühren erhoben. 21 bis 9 Tage vor Veranstaltungsbeginn beträgt die Ausfallgebühr 50 % der angegebenen Kosten, 8 Tage bis 1 Tag vor Veranstaltungsbeginn 75 %, bei Rücktritt am Veranstaltungstag 100 %.

Tagungsort

Seminar-Zentrum, Feldmühlenweg 17, 59494 Soest

Das Essen bei dieser Veranstaltung ist vegetarisch. Leider können wir keine Sonderkostformen berücksichtigen.

Hinweis: Während der Veranstaltung werden ggf. Fotos/Screenshots zur Nutzung in der Öffentlichkeitsarbeit erstellt. Weisen Sie uns zu Beginn der Veranstaltung darauf hin, wenn Sie nicht einverstanden sind.

An:

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. | Sabine Falcone | Feldmühlenweg 19 | 59494 Soest | Fax 02921 371 399 | falcone@frauenhilfe-westfalen.de

Balance statt Burnout – Ein Tag für die mentale Gesundheit
Tagesseminar zur Burnout-Prophylaxe für Menschen im Spagat zwischen Beruf, Familie und Alltag
Samstag, 17.10.2026, B 73

Ich melde mich kostenpflichtig an.

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

Mail

Geb.-Datum

- Mitglied der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V. (EFHiW)
- Ich möchte den BildungsNewsletter der Frauenhilfe beziehen.
- Ich stimme zu, dass meine Daten veranstaltungsbezogen elektronisch erfasst und gespeichert und für die Zusendung von Veranstaltungsinformationen der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V. verwendet werden. Meine Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen.

Ort, Datum, Unterschrift



Die evangelische Erwachsenenbildung der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V. ist Regionalstelle des Ev. Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe, der anerkannten Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz NRW im Trägerverein Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e.V.

