



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. Stehkafee, Materialkosten **79,00 €/pro Seminar** (67,00 € für Mitarbeitende der Ev. Frauenhilfe in Westfalen e.V. im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung)
Mittagessen (8,50 €) zubuchbar
Die Kosten überweisen Sie bitte bis eine Woche vor Seminarbeginn auf folgendes Konto:
Sparkasse SoestWerl BIC: WELADED1SOS
IBAN DE37 4145 0075 0000 0129 14
Verwendungszweck: Kosten, B-Nr., Datum

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.

Ein Tag voller...

Bewegung

Entspannung

Klänge

Lachen

Tagungsstätte Soest



**Gesundheit
Tagesseminare**

Klangschalen und Klangmassage

04.04.2020

B 23

Klang und Klangschalen lassen sich gut in den Alltag integrieren. Mit den Klängen der Klangschalen, können die Personen schnell Entspannung, Ruhe und Ausgeglichenheit erreichen. Die Körperwahrnehmung und das Vertrauen wird gefördert. Sie erlernen den Einsatz der Klänge und Klangschalen zur Förderung der Körperwahrnehmung und Entspannung.

Seminarinhalte: Entstehungsgeschichte der Klangmassage; eigene Erfahrungen mit Klangschalen und Klängen sammeln, spüren, genießen; verschiedene Klänge, Klangschalen, Klangspiele und Schlägel kennenlernen; Sinnesarbeit und Förderung taktiler und auditiver Verluste; Basis-Klangmassage lernen; Anwendungsmöglichkeiten und Grenzen

Leichter Lernen mit Bewegung und Lachen

27.06.2020

B 33

Die Hirn- und Emotionsforschung hat in den Untersuchungen festgestellt, dass das Lernen durch Humor und Lachen positiv beeinflusst wird. Dadurch werden Gedächtnis, Kreativität und soziale Kompetenzen gefördert. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Lachen das Immunsystem stärkt und die Schmerzempfindlichkeit reduziert. Das Lachen steigert die Produktion körpereigener Glückshormone und gleichzeitig wird die Ausschüttung der Stresshormone gedrosselt. In der Gruppe ist das Lachen mit Hilfe einfacher Übungen schnell erlernbar und wirkt ansteckend.

Sie können die Spiele und Übungen in Ihren Alltag integrieren. Seminarinhalte: Was geschieht im Gehirn und im Körper? Mit Freude, Spiel und Bewegung das Lachen entdecken; Atemübungen, Lachübungen aus dem Lach-Yoga, Entspannungsübungen

Ein Tag voller Klang und Stille

Prävention für die Gesundheit und Selbstfürsorge, hilft gegen Stress und Burn-out

27.08.2020

B 35

In jedem Menschen ist die Kraft, die uns gesund und glücklich sein lässt. Finden Sie sie wieder und tanken Sie Ihre Energiereserven auf. Im Alltag erleben wir viele Herausforderungen, deswegen brauchen wir Orte, um Kraft und Energie zu schöpfen und zu schenken. Den Alltag loslassen, zur Ruhe kommen, sich selbst wahrnehmen und die Seele baumeln lassen. Nutzen Sie diese Gelegenheit, sich vom Alltag zu erholen, Orientierung zu finden und sich auf sich selbst und Ihre innere Kraft zu besinnen. Nehmen Sie sich einen Tag die Zeit für sich und probieren Sie verschiedene Entspannungstechniken aus, um die Ruhe, Gelas-

senheit und Freude zu finden. Vielseitige Körper- und Wahrnehmungsübungen, verschiedene Entspannungstechniken, Atem- und Achtsamkeitsübungen, Fantasiereisen und Klangmeditationen, unterstützen in uns das Gefühl, im Alltag für uns etwas Gutes zu tun.

Brain-Gym® fördert die Bewegung und das Gedächtnis

26.09.2020

B 41

Bewegung ist die Grundlage unserer neurologischen Erfahrung und damit das Tor, um Körper und Geist fit zu halten. Diese Methode wurde aus der Traditionellen Chinesischen Medizin abgeleitet. Die Brain-Gym®-Übungen stimulieren nicht nur den Körper, sondern auch das Gedächtnis. Die gymnastischen Übungen sind einfach nachzumachen, ob im Liegen, Stehen oder Sitzen. Die Übungen aktivieren die beiden Gehirnhälften, alle Sinne werden eingeschaltet, was somit die Konzentration, das Denken und das Gedächtnis fördert.

Die Brain-Gym®-Übungen lassen sich schnell erlernen und können in jeden Alltag integriert werden.

Seminarinhalte: Was ist Kinesiologie? Was geschieht im Gehirn und im Körper? Wirkung des Brain-Gym® erfahren und spüren; Abbau von Stress mit Entspannungs- und Atemübungen

Leitung: Birgit Dittrich-Kostädt, Bildungsreferentin

Kursleitung: Irene Urich, Entspannungspädagogin für Kinder und Erwachsene

Zielgruppe: Interessierte

Mitzubringen: Isomatte, wärmende Socken, bequeme Kleidung, Decke

Programm-Ablauf:

bis	10:00 Uhr	Anreise
	10:00 – 10:45 Uhr	Kennenlernen und Erwartungen der Teilnehmenden
	10:45 – 12:15 Uhr	Arbeitseinheit 1
	12:15 – 13:15 Uhr	Pause
	13:15 – 14:45 Uhr	Arbeitseinheit 2
	14:45 – 15:00 Uhr	Pause
	15:00 – 17:30 Uhr	Arbeitseinheit 3 und 4
		Auswertung

Anmeldung an:

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V., Angela Wieneke, Postfach 13 61, 59473 Soest, Fax: 02921 4026

ANMELDUNG

Seminarthema: _____

Termin, B-Nr.: _____

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

Mobiltelefon: _____

E-Mail: _____

Geb.-Datum: _____

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

Arbeitsbereich: _____

Mittagessen

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 _____

