



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

### 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, Kaffee und Kuchen **45,00 €**  
**(35,00 € für Mitarbeitende der Ev. Frauenhilfe in Westfalen e.V. im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung)**  
Mittagessen zubuchbar (8,50 €) und bar vor Ort zu bezahlen!  
Die Seminargebühr überweisen Sie bitte bis zum 15.02.2017  
auf folgendes Konto:  
Swift/BIC Code: WELADED1SOS  
IBAN-Nr. DE37 4145 0075 0000 0129 14  
Verwendungszweck: Kosten, B 08, 22.02.17

### Abmeldung

Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte rechtzeitig schriftlich ab. Bei kurzfristigen Absagen werden Ausfallgebühren erhoben: bis zu 8 Tage vor Veranstaltungsbeginn beträgt die Ausfallgebühr 50 % der angegebenen Kosten, bei Abmeldung am Veranstaltungstag 100 %.

### Tagungsort

Tagungsstätte Soest, Feldmühlenweg 15, 59494 Soest,  
Tel. 02921 371-280      www.tagungsstaette-soest.de



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

Die evangelische  
Erwachsenenbildung der  
Evangelischen Frauen-  
hilfe in Westfalen e. V.  
ist Regionalstelle des  
Evangelischen Erwach-  
senenbildungswerkes

## Zilgrei

## Der gesunde Weg zur Entspannung und Schmerzfreiheit

22. Februar 2017

Tagungsstätte Soest



**Gesundheit & Pflege**  
**Tagesseminar B 08**

Zilgrei ist eine natürliche Atem-, Haltungs- und Bewegungstherapie. Sie ist klinisch anerkannt, erprobt und stellt eine wirksame Selbstbehandlungsmethode zur Beseitigung bzw. Linderung von Schmerzen in Gelenken, Muskeln und Nerven dar. Sie fördert bzw. stellt die normale Beweglichkeit wieder her und normalisiert die allgemeinen Körperfunktionen.

Die Zilgrei-Methode hilft beim Abbau von Stress und fördert einen wohltuenden Schlaf. Zilgrei ist leicht zu erlernen und zu jeder Zeit anwendbar.

Das Seminar vermittelt in Theorie und Praxis die Grundelemente des Zilgrei.

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

Kursleitung: **Wilhelm Bersch**,  
Zilgrei-Lehrer

Zielgruppe: pflegende Angehörige,  
Pflegerkräfte, Interessierte

Bitte mitbringen:

- kleines Kissen
- Decke
- warme Socken
- Isomatte

**PROGRAMM**

bis 10:00 Uhr	Anreise
10:00 – 10:45 Uhr	Begrüßung, Kennen lernen der Teilnehmenden, Erwartungen Meine „Weh-Wehchen“
10:45 - 11:30 Uhr	Was ist ZILGREI? Herkunft des Namens, Entstehungsgeschichte, Basiselemente, erste Atemerfahrungen
11:30 – 11:45 Uhr	Pause
11:45 – 12:30 Uhr	Die ZILGREI-dynamogene Atmung
12:30 – 13:30 Uhr	Pause
13:30 – 15:00 Uhr	Das ZILGREI-Basisprogramm im Liegen Thema: Hohlkreuz
15:00 – 15:15 Uhr	Kaffeetrinken
15:15 – 16:45 Uhr	Das ZILGREI-Basisprogramm im Sitzen, weitere Anwendungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung der Zilgrei-Prinzipien
16:45 – 17:00 Uhr	Pause
17:00 – 18:00 Uhr	Wiederholung, Zusammenfassung, Tipps für das tägliche Training, Rückfragen, Auswertung und Verabschiedung

**Anmeldung an:**

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

**ANMELDUNG**

**Zilgrei – Der gesunde Weg zur  
Entspannung und Schmerzfreiheit  
22.02.2017, B 08**

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Mobiltelefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Geb.-Datum \_\_\_\_\_

Mitarbeitende/r der Ev. Frauenhilfe i.W.e.V.

Arbeitsbereich: \_\_\_\_\_

Mittagessen

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift