



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:

Lindtraut Belthle-Drury, Tel. 02921 371-232 (Mo - Fr: 09:00 - 12:00 Uhr)

Aus ökologischen und sozialen Gründen verzichten wir auf Vierfarbdruck und Online-Druckereien.

**Kosten** inkl. Kaffee und Mittagessen **35,00 €**

Die Kosten überweisen Sie bitte bis zum 18.10.2019

auf folgendes Konto:

Swift/BIC Code: WELADED1SOS

IBAN-Nr. DE37 4145 0075 0000 0129 14

Verwendungszweck: Kosten, B 81, 26.10.19

### 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,  
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.

## Innehalten

## Aufatmen

## Kraft schöpfen

## Weitergehen

## Auszeit nehmen im (Berufs-)Leben

**26. Oktober 2019**

**Tagungsstätte Soest**



**Gesundheit & Pflege  
Tagesseminar B 81**

**Gönne dich dir selbst.  
Ich sag nicht: Tu das immer.  
Ich sage nicht: Tu das oft.  
Aber ich sage: Tu es immer wieder einmal.  
Sei wie für alle anderen  
auch für dich selbst da,  
oder jedenfalls: sei es nach allen anderen.**  
(Bernhard von Clairvaux)

Gönne dich dir selbst – das ist der Leitgedanke dieses Oasen-Tages. Für ein paar Stunden treten Alltag, Beruf und Familie in den Hintergrund. Und Sie nehmen sich Zeit nur für sich selbst.

Die christliche Tradition kennt eine Fülle von Möglichkeiten, zu sich selbst zu finden und sich der göttlichen Gegenwart zu öffnen. Einige dieser Möglichkeiten werden wir kennenlernen und ausprobieren: Meditation, Bewegung und kreatives Gestalten gehören dazu.

So mögen Sie Impulse bekommen, sich regelmäßige Auszeiten und Oasen zum Auftanken in Ihrem Alltag zu gönnen.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung!

Leitung: **Lindtraut Belthle-Drury,**  
Pfarrerin

Zielgruppe: Interessierte

### Ablauf:

- |                   |   |
|-------------------|---|
| 10:00 – 11:30 Uhr | Arbeitseinheit I:<br>„Innehalten“       |
| 11:30 – 11:45 Uhr | Pause                                   |
| 11:45 – 12:30 Uhr | Arbeitseinheit II:<br>„Aufatmen“        |
| 12:30 – 13:30 Uhr | Mittagspause                            |
| 13:30 – 15:00 Uhr | Arbeitseinheit III:<br>„Kraft schöpfen“ |
| 15:00 – 15:15 Uhr | Kaffeepause                             |
| 15:15 – 16:00 Uhr | Arbeitseinheit IV:<br>„Weitergehen“     |

### Inhalte:

- Einfache Körperübungen
- Kreatives Gestalten
- Meditation

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

### ANMELDUNG

**Innehalten – Aufatmen – Kraft schöpfen –  
Weitergehen  
Auszeit nehmen im (Berufs-)Leben  
26. Oktober 2019, B 81**

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