

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:

Regina Sybert-Goldstein, Tel. 02921 371-239 (Mo - Fr: 09:00 - 12:00 Uhr)

Kosten: 90,00 €

(inkl. Abendessen, Kaffee/Tee, Mittagessen, Kaffee und Kuchen)

Die Kosten überweisen Sie bitte bis zum 28.04.17 auf folgendes Konto:

Sparkasse Soest BIC: WELADED1SOS
IBAN-Nr. DE37 4145 0075 0000 0129 14

Verwendungszweck: Kosten, F23, 05.05.17

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

Zubuchbare Leistung:

Übernachtung im Einzelzimmer (Du/WC nicht im Zimmer)
und Frühstück für 39,50 €. Nur Frühstück: 7,50 €.

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

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



Evangelisches Familienbildungswerk Westfalen und Lippe e. V.



**Liebe geht durch
den Magen!?**

**Genussvoll essen,
Körper und
Seele sättigen**

05. – 06. Mai 2017

Tagungsstätte Soest

F 23

**Familienbildung der Evangelischen
Frauenhilfe in Westfalen e.V.**

✂-----

ANMELDUNG: Liebe geht durch den Magen!?
05. – 06.05.2017, F 23

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Geb. Dat.: _____

Telefon: _____

Mobiltelefon: _____

E-Mail: _____

Sonderkostform: _____

Übernachtung im EZ mit Frühstück

nur Frühstück

Ort, Datum

Unterschrift

**behutsam eingespielte muster
miteinander durchbrechen
die eigene dunkle geschichte
miteinander durchgehen
einem neuen befreiten
lebensgefühl entgegen**

Pierre Stutz

Wir essen, um leben zu können. Unser Körper braucht eine ausgewogene Ernährung und Bewegung, um gesund und fit zu bleiben. Aber im Essen liegen auch Trost und Geborgenheit. Oft können wir nicht zwischen seelischem und körperlichem Hunger unterscheiden.

In diesem Seminar bekommen Sie die Möglichkeit, Ihren ganz persönlichen Hindernissen auf die Spur zu kommen – eine gute Figur zu machen.

Sie bekommen die Chance, sensibel zu werden für Ihre eigenen Verhinderungstendenzen, die bisher boykottiert haben, dass Sie mit sich und Ihrer Figur zufrieden sein können.

Wo spielen in Ihrem Leben noch familiäre (Ess)Muster eine aktive Rolle und verhindern, dass Sie auf die natürlichen Sättigungs- und Hungergefühle Ihres Körpers hören?

Regina Sybert-Goldstein,
Diplom-Pädagogin

Referentin: **Margret Hilleringmann,**
Dipl. Sozialarbeiterin,
Gestalttherapeutin,
Suchttherapeutin /
Psychodrama, Heilpraktikerin
für Psychotherapie

Bitte eine Wolldecke und Socken mitbringen!

Zielgruppe: Frauen, die mit ihrem Gewicht unzufrieden sind

PROGRAMM

Freitag, 05.05.2017

bis	18.00 Uhr	Anreise
	18.00 Uhr	Abendessen
19.00 –	22.00 Uhr	Kennenlernrunde – Welche Erfahrungen und Erwartungen an dieses Seminar gibt es? Einstieg in das Thema

Samstag, 06.05.2017

09.15 –	10.45 Uhr	Einheit 1
11.00 –	12.30 Uhr	Einheit 2
	12.30 Uhr	Mittagessen
13.30 -	15.00 Uhr	Einheit 3
	15.00 Uhr	Nachmittagskaffee
15.30 -	17.00 Uhr	Einheit 4 Auswertung

Erläuterungen zu den Einheiten

Folgende Aspekte werden in den Einheiten voraussichtlich bearbeitet:

- Hintergründe meiner Essprobleme erkennen, um sicherer und dauerhafter eine gute Figur zu machen.
- Aktuelle und chronische Belastungen bearbeiten, um alte Bewältigungsstrategien (Wut- oder Frustessen) zu vermeiden.
- Sie erfahren, wie aus "Rückfällen" "Vorfälle" werden, indem Sie den Sinn in Ihrem rückfälligen Verhalten erkennen und bearbeiten.
- Sie steigern Ihre Fähigkeit, auf Ihr natürliches Sättigungs- und Hungergefühl zu achten.
- Dadurch wird es Ihnen immer besser gelingen, nur das zu essen, was Ihnen schmeckt und gut tut und Sie können zwischen körperlichen und seelischen Hunger unterscheiden.