

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 22.09.17 auf folgendes Konto:

Sparkasse Soest BIC: WELADED1SOS
IBAN-Nr. DE37 4145 0075 0000 0129 14
Verwendungszweck: Kosten, F34, 29.09.17

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 36,50 €. Nur Frühstück: 6,50 €.

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



Evangelisches Familienbildungswerk Westfalen und Lippe e. V.



Kraftquellen

Lebensfroh
und kreativ
dem Burnout
begegnen

29. – 30. September 2017

Tagungsstätte Soest

F 34

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

✂-----

ANMELDUNG: Kraftquellen 29. – 30.09.2017, F 34

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Geb. Dat.: _____

Telefon: _____

Mobiltelefon: _____

E-Mail: _____

Sonderkostform: _____

Übernachtung im EZ mit Frühstück

nur Frühstück

Ort, Datum

Unterschrift

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

Übersicht

**Über allen Dingen stehen,
alles von weit oben sehen,
macht so viele Dinge klein.
Groß wirkt auf uns nur der Schein.**

Klaus Huber

Wenn es besser gelingt, ganz im Augenblick zu sein, aus dem „**Vielen**“ zum „**Einen**“ zu kommen und damit **Eins** zu werden – was kann dann noch stressen?

Der Weg führt weg vom „multi tasking“ hin zur Achtsamkeit. Für Sokrates war die „Muße“ noch die Schwester der Freiheit. Darum geht es in diesem Seminar: die Fülle im Einfachen entdecken, die Kraft der Stille erfahren und Energie tanken durch bewußtes Atmen und zur Ruhe kommen.

Übungen aus der christlichen Meditation und Kontemplation, einführende Gespräche und die Kraft des Humors unterstützen dabei. Dem Burnout wird so vorgebeugt.

Regina Sybert-Goldstein,
Diplom-Pädagogin

Referentin: **Margret Hilleringmann,**
Diplom-Sozialarbeiterin,
Supervisorin, Heilpraktikerin
für Psychotherapie,
Gestalttherapeutin

Zielgruppe: Frauen und Männer

PROGRAMM

Freitag, 29.09.2017

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, 30.09.2017

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

Bitte mitbringen: Wolldecke und Socken

Erläuterung der Einheiten

Dieses Seminar ist konzipiert als erfahrungsorientierter Prozess. Daher werden die Inhalte und Methoden der einzelnen Einheiten bestimmt durch die Bedürfnisse und Anliegen der Teilnehmenden.

Unter dieser Bedingung werden voraussichtlich die folgenden Aspekte bearbeitet:

- Genaue, individuelle Analyse der Stressoren: Wann? Wo? Mit wem? Wie oft? Wann nicht?
- Ressourcenanalyse: Was gibt mir Kraft und Lebensfreude?
- Entspannungstechniken
- Achtsamkeitsübungen
- Visualisierungen
- Neue, gesunde Alltagsplanung, das neu Gelernte einbauen