

Allgemein

Seminarort: Bildungshaus Zeppelin & Steinberg
Zeppelinstraße 7
38640 Goslar

Seminargebühr:

pro Person:
2 Übernachtungen inkl. VP u. Seminargebühr
Einzelzimmer 190,00 €
Doppelzimmer 170,00 €
Nichtmitglieder zahlen zzgl. 20,00 €

Bankverbindung:

Kreisverband der Landfrauenvereine Gifhorn e.V.
Volksbank Südheide-Isenhagener Land-Altmark
IBAN: DE59257916350061041000

Die Seminargebühr ist mit der Anmeldung fällig

Bei Absage:
Weniger als 8 Wochen vor Seminarbeginn fallen 20 %
Weniger als 4 Wochen vor Seminarbeginn fallen 40 %
Weniger als 1 Woche vor Seminarbeginn fallen 90 %
der Gebühren an.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub anerkannt.

Zur Info: Bei Bildungsurlaub muss Ihrem Arbeitgeber
muss ein Antrag mindestens 6 Wochen vor
Seminarbeginn zur Genehmigung vorliegen.

Anmeldung und Rückfragen:

Kreisverband der Landfrauenvereine Gifhorn e.V.
Jutta Tietge
Am Hahnenberg 1
38518 Gifhorn
Tel.: 05371 - 75631
Mobil: 0173 4320439
j.tietge@kabelmail.de

Wenn...

...Sie sich selbst und ihre individuellen
Stressfaktoren kennenlernen wollen

...Sie progressive Muskelentspannung für Beruf
und Alltag erlernen wollen

...Sie einen Notfallkoffer für Stresssituationen
sinnvoll finden

Oder

...einfach mal rauskommen wollen in den Harz
und gerne mit anderen Menschen lachen

... dann sind Sie in diesem Seminar
Genau richtig!

Wir freuen uns auf Sie!

Land Frauen

In Kooperation mit dem:

bildungshaus
zeppelin &
steinberg

Titelbild: SommerAkademie 2017, Rotraut Hesse

Goslarseminar



Gib jedem Tag die Chance
der schönste Deines
Lebens zu werden

Stressbewältigung im Beruf und Alltag
- Ein Seminar für Frauen

13.02. – 15.02.2019

Ablauf

Dieses Seminar berücksichtigt die spezifischen Themenbereiche, die eine **Frau in der heutigen Zeit** besonders belasten.

Mittwoch, 13.02.2019

- 14:00 Uhr **Begrüßung**
Gemeinsames Kaffee trinken
- 15:00 Uhr Stress, Burnout und die besonderen Herausforderungen für (berufstätige) Frauen in der heutigen Zeit
- Theoretische und praktische Einführung in die progressive Muskelentspannung
- 18:00 Uhr Abendessen
- 19:00
-20:00 Uhr Vortrag: Achtsamkeit

Donnerstag, 14.02.2019

- 9:00 Uhr Vortrag: Notfallkoffer für akute Stresssituationen
- Individuelle Stressanalyse
- World Café: Lösungen für Stresssituationen erarbeiten
- Kurzform: progressive Muskelentspannung

- 12:30-
14:30 Uhr Mittagspause
- 14:30
-18:00 Uhr Bedeutung von Ressourcen in Bezug auf Stressprophylaxe
- Kommunikation und Stress:
Eigene Wünsche äußern
- „Love it“: Von der Bedeutung der individuellen Einstellung
- 18:00 Uhr Abendessen

Freitag, 15.02.2019

- 9:00 Uhr Eigene Ziele und Zielentwicklung
Für eine positive Lebenshaltung
- Kurzform: progressive Muskelentspannung
- Wahl des Seminarthemas ~~2019~~ 2020
- 12:30 Uhr
13:00 Uhr Abschluss
Mittagessen

Änderungen sind im Programmablauf vorbehalten!

Ihre Dozentin, **Katrin Langholf** ist Diplom Kulturpädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Coach. Seit 2006 hat sie sich auf die Arbeit mit Frauen spezialisiert.

Anmeldebogen

ANMELDEFRIST BIS 15.01.2019

Bitte einsenden per Post oder E-Mail an:

Kreisverband der Landfrauenvereine Gifhorn e.V.

Jutta Tietge
Am Hahnenberg 1
38518 Gifhorn

j.tietge@kabelmail.de

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Goslarseminar vom 13.02. bis 15.02.2019 an.

Ich wünsche Einzelzimmer
 Doppelzimmer

Name, Vorname: _____

Straße, Nr.: _____

Plz, Wohnort: _____

Tel.-Nr. privat: _____

E-Mail: _____

Ich bin Nichtmitglied

Bildungsurlaub? Ja
 Nein

Datum / Unterschrift