

Anmeldung

Die Anmeldung muss schriftlich erfolgen.

Besondere Wünsche

Einzelzimmer-/ Doppelzimmerwünsche bitte auf dem Anmeldechein ankreuzen. Sonstige Wünsche, die aus dem Rahmen der angegebenen Leistungen herausfallen, bedürfen der schriftlichen Bestätigung und können eine Erhöhung des Teilnehmerpreises bedingen.

Stornogebühr:

Rücktritt

- ab 6 Wochen vor Kursbeginn 25 %
- ab 4 Wochen vor Kursbeginn 50 %
- ab Kursbeginn 100 %

Die Benennung einer Ersatzteilnehmerin / eines Ersatzteilnehmers befreit von der Zahlung der Stornogebühr.

Bitte überweisen Sie Ihren Teilnehmerbeitrag mit dem Vermerk „HVHS 26/18“ an:

IBAN: DE92 4726 0307 0014 4506 02

BIC: GENODEM1BKC

verantwortliche Leitung

Jennifer Stratenschulte HpM

Heimvolkshochschule - HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.
Am Busdorf 7, 33098 Paderborn
www.hvhs-nrw.de



KAB-Regionalbüro Ost
im Heinrich-Lübke-Haus
Zur Hude 9
59519 Möhnesee Günne
Tel. 02924 / 87 86 21
Fax 02924 / 87 86 19

E-Mail region-ost@kab-paderborn.de
www.kab-paderborn.de



HVHS – HEIMVOLKSHOCHSCHULE
der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Frauenwoche vom
09. - 12. April 2018

Arbeit und Leben in Balance

— Der Frauenkurs



Veranstaltungsort

**Landgasthof Kleiner
Stockumer Str. 17
59846 Sundern-Stockum**

Name/ Vorname _____ Geb.-Datum _____
Anschrift _____
Telefon _____ KAB-Mitglied ja nein
Übernachtung mit _____
Name/ Vorname _____ Geb.-Datum _____
Telefon _____ KAB-Mitglied ja nein
Zimmerwunsch EZ DZ
Unterschrift _____
E-Mail _____
Bitte senden Sie mir weitere Angebote ja nein
Anmerkungen/ Wünsche _____

Sie erlernen in diesem Seminar verschiedene Methoden aus den Naturheilkundlichen Verfahren, sowie Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen, die dabei helfen, das Denken und den Körper von Stressreizen zu befreien. Dies kann als Ressource für den Berufsalltag hilfreich sein.

PROGRAMM

Montag, 09.04.2018

bis 13:30 Uhr Anreise, Zimmerverteilung

ab 14:00 Uhr Standortbestimmung. Sich über Erwartungen und Ziele des Seminars austauschen

Was ist Stress?

Umgang mit Stressoren und Stressreaktionen

Physische und psychische Gesundheit

Wenn es stressig wird: Erlernen von Kurzentspannungen

Dienstag, 10.04.2018

Ab 09:00 Uhr Verschiedene Entspannungsverfahren kennenlernen und anwenden

Ab 14:00 Uhr Erlernen von neuen Denkansätzen durch lösungsorientiertes Stressmanagement

Mittwoch, 11.04.2018

Ab 09:00 Uhr Stärkung der körpereigenen Selbstheilungskräfte

Ab 14:00 Uhr Welchen Einfluss hat Bewegung auf unser Leben?

Donnerstag, 12.04.2018

Ab 09:00 Uhr Warum gesunde Ernährung?

Erlernen und Anwendung von Entspannungsübungen

Ab 14:00 Uhr Welchen Einfluss haben Gefühle auf mein Leben?

Freitag, 13.04.2018

Ab 09:00 Uhr Gelassen und entspannt den Beruf bewältigen

Ab 14:00 Uhr Abschlussrunde mit Reflexion des Seminars

Ende des Seminars ca. 16:00 Uhr

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN

Anmeldeschluss:

26. Februar 2018

Seminarkosten

399,00 €uro p. P. im DZ inkl. Vollpension

415,00 €uro p. P. im EZ inkl. Vollpension

379,00 €uro p. P. im DZ inkl. Vollpension für KAB Mitglieder

395,00 €uro p. P. im EZ inkl. Vollpension für KAB Mitglieder

Bitte diesen Abschnitt ausschneiden und an die angegebene Adresse senden bzw. abgeben!
Oder online unter:
<http://hvhs-nrw.de/bildungsangebote/kategorien/gesundheit/>

HVHS 26/18 vom 09. - 13. April 2018
„Arbeit und Leben in Balance“ - Der Frauenkurs

Anmeldung an:

**KAB-Regionalbüro Ost
im Heinrich-Lübke-Haus
Zur Hude 9
59519 Möhnesee Günne
Tel. 02924 / 87 86 21
Fax 02924 / 87 86 19
region-ost@kab-paderborn.de**