

Anmeldung

Die Anmeldung muss schriftlich erfolgen.

Besondere Wünsche

Einzelzimmer-/ Doppelzimmerwünsche bitte auf dem Anmelde-schein 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 31/18“ 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
14. - 18. Mai 2018

Arbeit und Leben in Balance

—

Der Frauenkurs



Veranstaltungsort

Landgasthof Kleiner

Stockumer Str. 17

59846 Sundern-Stockum

02933 / 979 46-0

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, 14.05.2018

bis 13:30 Uhr Anreise, Zimmerverteilung

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

Häufige Beschwerden im Klimakterium und naturheilkundliche Behandlungsstrategien

Dienstag, 15.05.2018

Ab 09:00 Uhr Lernen sich selber wertzuschätzen

Selbstfürsorge

Lebensziele neu entdecken

Ab 14:00 Uhr Spannungsregulation

Verschiedene Entspannungsverfahren

Mittwoch, 16.05.2018

Ab 09.00 Uhr Mit Achtsamkeit den Alltag gestalten

Ab 14:00 Uhr Wenn es stressig wird: Kurzentspannungen

Donnerstag, 17.05.2018

Ab 09:00 Uhr Empfehlungen für einen aktiven Lebensstil in Bewegung sein...

Warum gesunde Ernährung?

Ab 14:00 Uhr Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Freitag, 18.05.2018

Ab 09:00 Uhr Welchen Einfluss haben Gefühle auf mein Leben?

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:

01. April 2018

Seminarkosten

399,00 Euro p. P. im DZ inkl. Vollpension

415,00 Euro p. P. im EZ inkl. Vollpension

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

395,00 Euro 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 31/18 vom 14. - 18. Mai 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