# Zeit für mich

Das vergangene Jahr hat vielen von uns auf unterschiedlichste Art und Weise eine Menge abverlangt. Müdigkeit und Erschöpfung, Gereiztheit oder Traurigkeit sind oft die Folgen. Und selbst dafür fühlen wir uns schlecht, denn *eigentlich* geht es uns ja gut.
In diesem Seminar wollen wir Kraft schöpfen und Zeit nur für uns blocken. An jedem Abend widmen wir uns einem interessanten Thema, das zu einem gelasseneren Umgang mit den Herausforderungen des Alltags hilfreich ist. Wir lernen eine Entspannungstechnik genauer kennen und viele kleine nebenbei.
Im Vordergrund soll nicht die Theorie stehen, sondern die Praxis. Theoretische Inhalte werden natürlich einfließen, sollen aber nur Mittel zum Zweck sein.

- Verschiedene Entspannungseinheiten aus unterschiedlichen Bereichen wie Atemübungen, Progressive Muskelentspannung, Meditationen und Achtsamkeit
- Übungen aus dem NLP zur Verbesserung der Kommunikation mit uns selbst hin zu einer optimistischeren und kräftesparenderen Denkweise
- Übungen zur Verbesserung unserer Kommunikationskompetenz mit unseren Mitmenschen

# Organisatorisches

Kurs 076: 5x donnerstags
28. Oktober bis 25. November
von 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Ev. Gemeindehaus Sprockhövel,
Perthesring 18, 45549 Sprockh.

Kosten: 95,- € oder 25 € pro Einzeltermin

Leitung: Nina Schleichert, Dipl.-Pädagogin,
Trainerin für Stressmanagement,
NLP-Master

Verantwortlich:Petra Syring

Konto: Kirchenkreis Hattingen-Witten
KD-Bank eG-Bank für Kirche u. Diakonie
IBAN: **DE57 3506 0190 2001 1260 51**
Verwendungszweck: 076 + Name

Anmeldung: an **Ev. Erwachsenenbildung EN, Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm**.
Es gelten die Allg. Geschäftsbedingungen, abgedruckt im Halbjahresprogramm oder unter www.eb-en.de

Informationen:**Tel.: 0 23 36 / 40 03 – 44**

# Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar **„Zeit für mich“** an.

[ ] Kurs-Nr. 076

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Tel.-Nr.: _____

E-Mail: _____

Geb.-Datum: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Evangelische Erwachsenenbildung
Ennepe Ruhr
Potthoffstraße 40
**58332 Schwelm**

Abmeldung: Später als 14 Tage vor der Veranstaltung müssen wir eine Ausfallgebühr in Höhe von 50 % des Preises in Rechnung stellen. Bei Abmeldung am Tag des Veranstaltungsbeginns müssen Sie die vollen Kosten tragen (siehe auch unsere AGB's unter www.eeb-en.de)

Die Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr ist eine Regionalstelle des Evangelischen Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe e.V., eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannten und geförderten Einrichtung der Weiterbildung.

Stephanie Hofschlaeger/ pixelio.de

# Entschleunigungs-seminar

# „ZEIT FÜR MICH“