

## ► 2-tägiges Seminar: Sich selbst bewusster sein, positiv ausrichten und leichter durch Arbeit und Alltag gehen

Die Anforderungen an jede Einzelne in Beruf, Alltag und Familie wachsen ständig. Alle wollen etwas von uns, erwarten rasche Erfüllung, hundertprozentige Präsenz, fehlerfreie Leistung, kurz - wir sollen geben und geben. Haben Sie auch oft das Gefühl, den Erwartungen nicht mehr gerecht werden zu können, den Ereignissen hinterherzujagen, nicht mehr Sie selbst zu sein?

Um nicht chronisch erschöpft zu sein, aus der Bahn geworfen zu werden oder regelrecht in ein Burnout zu fallen, ist es hilfreich, sich mit Aufmerksamkeit für die eigenen Bedürfnisse und Gelassenheit gegenüber den äußeren Anforderungen zu wappnen.

Gespräche, Austausch sowie körperliche und mentale Übungen für mehr Achtsamkeit sind Gegenstand des Seminars.

**Termin:** Mittwoch/Donnerstag, 12./13.09.2018, jeweils 10.00–16.00 Uhr

**Dozentin:** Heike Behr, Heilpraktikerin Psychotherapie  
www.heikebehr.de

**Gebühr:** 30,00 €, ermäßigt 20,00 €, max. 12 Teilnehmerinnen



Anmeldung:  
telefonisch, per E-Mail, per Post und zu den Bürozeiten

**Tel. 030 97 89 10 01, info@frauenzentrum-marie.de**

### Teilnahmebedingungen

Zu allen Beratungs-, Bildungs- und Veranstaltungsangeboten erbitten wir die Anmeldung vorab. Möglich ist das persönlich, telefonisch, postalisch, per Fax und E-Mail. Im Rahmen unserer Bürozeiten, d.h. Montag von 14.00 bis 16.00 Uhr, Dienstag bis Freitag von 10.00 bis 16.00 Uhr, geben wir gern nähere Auskünfte.

Die Beratungs- und Bildungsleistungen stellen Angebote im Rahmen unserer geförderten Projektarbeit dar. Wir sind daher verpflichtet, Namen und Anschriften von Ratsuchenden und Teilnehmenden zu speichern und Teilnahmelisten und Stundennachweise zu Prüfzwecken vorzulegen. Wir versichern, keine Daten an unberechtigte Dritte weiterzugeben und persönliche Daten entsprechend der Datenschutzbestimmungen zu behandeln.

Da die öffentliche Förderung nicht alle Kosten abdeckt, erheben wir bei einigen Bildungsangeboten Gebühren. Die ausgewiesenen Seminar- und Kursgebühren sind am (ersten) Seminartag zu entrichten. Ermäßigung können arbeitslose Frauen, Geringverdienende, Studentinnen, Bezieherinnen von Krankengeld und Rentnerinnen in Anspruch nehmen.

Bei weniger als 5 Anmeldungen behalten wir uns vor, Seminare und Veranstaltungen zu verschieben oder ausfallen zu lassen.

Marie e.V. wird gefördert: