

E I N L A D U N G

03.03.2017

Liebe Eltern,

wir laden Sie herzlich zu unserem Wochenendseminar in Geestland (Umbenennung von Bad Bederkesa) ein. Das Seminar wird vom Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung finanziell unterstützt.

- Tagungsort:** Evangelisches Bildungszentrum Bad Bederkesa
Alter Postweg 2, 27624 Geestland Tel.: 04745/9495-0
- Termin:** Freitag, 21. April 2017 17.30 Uhr bis Sonntag, 23. April 2017 ca. 14.00 Uhr
- Thema:** Loslassen und Abgeben –
ein Wochenende in Stille und Bewegung für mehr Gelassenheit im Alltag
- Leitung:** Daniela Hirt, Familientherapeutin und Yogalehrerin, Oldenburg
Heike Knopf, Sporttherapeutin und Tanzpädagogin, Oldenburg

Der Spagat zwischen Familie, Alltagsanforderungen, teilweise auch noch im Beruf und der zusätzlichen oft belastenden familiären Situation ist sehr ermüdend und anstrengend. Man funktioniert nur noch, wünscht sich, der Tag hätte 25 Stunden, und das eigene Wohlergehen rückt in den Hintergrund.

In diesem Seminar werden wir Ihnen Strategien vermitteln und gemeinsam Lösungswege erarbeiten, den Alltag anders zu gestalten, um wieder für mehr Balance zu sorgen. Die Entspannungs- und Bewegungseinheiten laden Sie ein, der Hast und den Anstrengungen den Rücken zuzukehren. Finden Sie zu neuer Energie, Gelassenheit und Lebensfreude durch Achtsamkeits-, Atem-, Bewegungs- und sanften Yogaübungen. Sie werden Stress und Unruhe abbauen und der Seele Gutes tun. Kleine, alltagstaugliche Entspannungstechniken und Bewegungselemente können Sie später im Alltag weiter praktizieren!

Ziel ist es, durch anregende Ideen, neue Impulse und erfrischende Lebensfreude gestärkt, deutlich entspannt zurückzukehren, und sich von den positiven Erfahrungen im Alltag tragen zu lassen.

Dieses Seminar richtet sich an Eltern, die sich einmal bewusst in Distanz zu ihrer häuslichen und familiären Situation begeben wollen und keinen aktuellen Informations- und Beratungsbedarf für sich oder ihre Kinder haben.

Die Teilnehmerzahl ist auf 24 Personen begrenzt, wobei Ihre Anmeldung Berücksichtigung in der Reihenfolge des Eingangs findet. Die Teilnehmergebühr beträgt einschließlich Unterkunft/Verpflegung € 70,- pro Person, Einzelzimmerzuschlag € 12,-. Die Gebühr wird während des Seminars erhoben. Alleinstehende Empfänger von Arbeitslosengeld II, Sozialhilfe oder Paare, in denen beide in dieser Situation sind, zahlen nach Vorlage einer entsprechenden Bescheinigung die Hälfte.

Wegen des Arbeitsaufwandes und der Portokosten verschicken wir keine Anmeldebestätigungen. Sie werden aber von uns innerhalb von acht Werktagen informiert, wenn Ihre Anmeldung wegen Ausbuchung des Seminars keine Berücksichtigung finden kann. Eine Wegbeschreibung und den vorläufigen Programmablauf finden Sie umseitig.

Wir freuen uns sehr, Sie zu unserem Seminar begrüßen zu können!

Mit freundlichen Grüßen

Ursula Schaffhausen
1.Vorsitzende

Programmablauf (vorläufig)

Freitag, 21.04.17

17.30 Uhr	Anreise
18.00 Uhr	gemeinsames Abendessen
19.00 - 21.00 Uhr	Begrüßung Vorstellung der Referentinnen Vorstellung der Teilnehmer/innen Einführung in das Seminar

Samstag, 22.04.17

ab 08.15 Uhr	Frühstück
09.00 - 12.30 Uhr	Seminar (zwischendurch Kaffee-/Teepause)
12.30 - 14.00 Uhr	Mittagspause
14.00 - 17.50 Uhr	Seminar (zwischendurch Kaffee-/Teepause)
18.00 Uhr	Abendessen
ab 19.15 Uhr	gemütliches Beisammensein

Sonntag, 23.04.17

ab 08.15 Uhr	Frühstück
09.00 - 12.00 Uhr	Seminar (zwischendurch Kaffee-/Teepause)
12.00 - 12.30 Uhr	Abschlussrunde
12.30 Uhr	Mittagessen, Stehkafee und Abreise

Die Anreise mit dem Auto:

über die Autobahn - auf der BAB (A27) Bremen-Cuxhaven
Abfahrt Debstedt/Bad Bederkesa/Geestland (hinter Bremerhaven)

Das Evangelische-Bildungszentrum liegt am Ortsausgang Geestland (Umbenennung von Bad Bederkesa), Richtung Bremervörde/Beverstedt.

Aus Hamburg kommend über die B73.

In Hechthausen über Lamstedt nach Geestland (Umbenennung von Bad Bederkesa).

Mit der Bahn:

bis Bremerhaven Hauptbahnhof, von dort verkehren KVG-Busse (Linie 525) bis „Zum Hasengarten“.

