

Kirchlicher Dienst in der Arbeitswelt
KDA Südbaden
Sekretariat
Habsburgerstraße 2
79104 Freiburg

Seminar – Fröhlich sein, sich Gutes tun ...

Nr. 35

Veranstalter

Kirchlicher Dienst in der Arbeitswelt (KDA)
Habsburgerstraße 2, 79104 Freiburg
Telefon 0761 / 7086343
Telefax 0761 / 7086349
E-Mail kda.freiburg@ekiba.de
www.kda-baden.de

Anmeldung

bei Veranstalter
Information: Claudia Schweigler

Kosten

280,- Euro
zu zahlen nach Erhalt der Rechnung
(beinhaltet Seminargebühr, Unterkunft
und Verpflegung)

Seminarort

Schlosshotel Beuggen
79618 Rheinfeldern
Tel. 07623-7519-0
www.schlosshotel-beuggen.de

Absagen

Bei Absagen innerhalb von 4 Wochen vor Seminar-
beginn werden 50%, bei Absagen innerhalb von
2 Wochen werden 100% des Gesamtbetrags fällig,
wenn der Platz nicht anderweitig belegt werden
kann. Mit der Unterschrift auf dem Anmelde-
abschnitt stimmen Sie dieser Regelung zu.

KDA+
KIRCHLICHER DIENST IN DER ARBEITSWELT



Evangelische Akademie Baden

Foto: PhotoSG - Fotolia.com



Seminar

Fröhlich sein, sich Gutes tun und die Spitzen pfeifen lassen

Ein Seminar zur stärkenden Selbstsorge

1. – 3. Dezember 2017
Schlosshotel Beuggen, Rheinfeldern

In der vorweihnachtlichen Zeit ist oft noch mehr los als sonst: Termine drängeln sich und Aufgaben stapeln sich zu Bergen. Bisläng Aufgeschobenes, das (vermeintlich) keinen Aufschub in's Neue Jahr erlaubt, will erledigt werden.

Wie dem allem gerecht werden? Und dann noch möglichst heiter und gelassen?

Mit dem Semintitel Fröhlich sein, sich Gutes tun und die Spatzen pfeifen lassen möchten wir Sie einladen, einen Kontrapunkt in dieser angefüllten Zeit zu setzen: Statt Augen zu und durch, sich eine Auszeit gönnen, auf Abstand gehen und damit auch wieder Freiraum gewinnen ... Eine Pause, um gestärkt und achtsam all das, was das ausklingende und das neue Jahr mit sich bringen, gestärkt angehen zu können.

Das Wochenende bietet Ihnen hierzu einen wohlthuenden Rahmen und vielsinnige Anregungen:

- ▶ Genießen Sie die wunderschöne Lage des Schlosshotels direkt am Rhein
- ▶ Lassen Sie durch unterschiedliche Methoden Ihre Sinne anregen und die Seele baumeln
- ▶ Nutzen Sie diverse inhaltliche Impulse, um sich inspirieren zu lassen
- ▶ Gönnen Sie sich Zeit für sich, für Gespräche und für gemeinsames Erleben

Wir freuen uns auf ein gemeinsames Wochenende mit Ihnen

Claudia Schweigler & Dagmar Becker

Seminarleitung:

Claudia Schweigler

Dipl-Pädagogin, Transaktionsanalytikerin, KDA

Dagmar Becker

Arbeits- und Organisationspsychologin,
Tuchföhlung Becker, Freiburg

Seminarinhalte

- ▶ **Standortbestimmung:**
Was passt und was braucht es noch?
- ▶ **Aufräumaktion:**
Sich von überflüssigem inneren wie äußeren Ballast befreien
- ▶ **Raum für sich:**
Grenzen überdenken und definieren
- ▶ **Selbstregulation:**
Kopf und Bauch in Einklang bringen
- ▶ **Tankstelle:**
Ressourcen und brachliegende Talente erschließen

Seminarzeiten

Freitag, 1. Dezember

15.30 Uhr Anreise und Einchecken

16.00 – 18.30 Uhr

20.00 – 21.00 Uhr

Samstag, 2. Dezember

09.00 – 12.30 Uhr

15.00 – 18.30 Uhr

Sonntag, 3. Dezember

09.00 – 12.30 Uhr

Ende mit dem Mittagessen

ANMELDUNG zum Seminar: „Fröhlich sein, ...“ von 1. – 3. Dezember 2017 Nr. 35
Bitte diesen Abschnitt an umseitige Adresse schicken oder faxen an: 0761 / 7086349 (* = Angabe erforderlich). Die angegebenen Daten werden von uns ausschließlich intern genutzt, um Sie über unserer Angebote zu informieren. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

Name, Vorname*

Geburtsjahr*

Straße*

PLZ / Ort*

Telefon*

E-Mail*

beschäftigt bei

in der Funktion als

Datum / Unterschrift*