

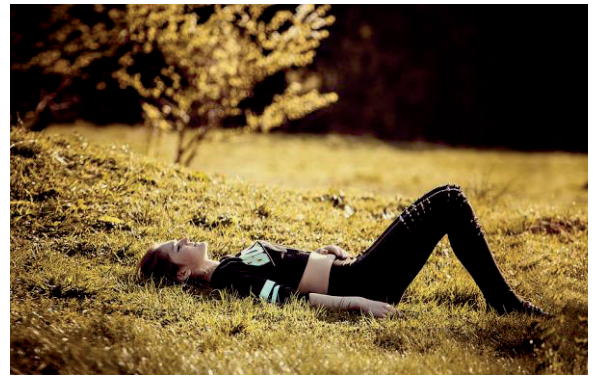
# „Stress, lass nach!“ Entspannungstag für Ehrenamtliche

für Inhaber/innen einer Ehrenamtskarte  
aus dem Kreis Warendorf

**Mit sich selbst gut umgehen!**

**Samstag 10. November 2018**

**Die Veranstaltung ist voll belegt!**



Ein Projekt der:  **AKADEMIE EHRENAMT**  
Verein zur Förderung ehrenamtlicher Arbeit im Kreis Warendorf

Ehrenamtlich aktiv? Eingespannt und gestresst? **Nehmen Sie sich ein paar Stunden „Auszeit“!**  
Denn nur wer mit sich selbst gut umgeht, kann auch zu anderen gut sein.

An einem kompakten Samstag haben Ehrenamtskarten-Inhaber/innen aus dem Kreis Warendorf die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen Ehrenamtlichen unterschiedliche **Entspannungstechniken** näher kennenzulernen. Angeleitet von einer erfahrenen Körperpsychotherapeutin, erlernen Sie Techniken, die Sie gut in Ihren (ehrenamtlichen) Alltag übernehmen können. Lernen Sie Übungen kennen aus den Bereichen Atemtherapie, Eutonie und anderen Entspannungsmethoden...

Mit diesem Entspannungstag bietet die Akademie Ehrenamt ehrenamtlich Aktiven im Kreis die Möglichkeit, Methoden zur Entspannung und Steigerung des Wohlbefindens kennenzulernen. Auch die wohlwollende Gemeinschaft mit anderen Ehrenamtlichen wird zu einem schönen Erlebnis, das uns im Alltag häufig fehlt. Das feinfühlig einander Kennenlernen und der respektvolle Umgang miteinander kann zu einem tiefen Gefühl von Ruhe und Frieden beitragen.

**Referentin:** Traude Meyer, Porta-Westfalica, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Atemtherapeutin (nach Prof. Middendorf), Körperpsychotherapeutin (anerkannt von der DGK), Fort- und Weiterbildungen in Tiefenpsychologie, Seminarleiterin in verschiedenen Bildungseinrichtungen, in eigener Praxis tätig: [www.jetzt-aufatmen.de](http://www.jetzt-aufatmen.de)

**Anmeldungen bitte bis zum 02.11.2018** unter Angabe Ihrer Adresse nur per mail an: [buero@akademie-ehrenamt.de](mailto:buero@akademie-ehrenamt.de).

(Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Sie erhalten eine Bestätigung).

**Teilnehmergebühr 5,- €** (bitte bar mitbringen). Bringen Sie bitte ferner bequeme Kleidung für den Seminarraum mit. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

Herzlich willkommen!

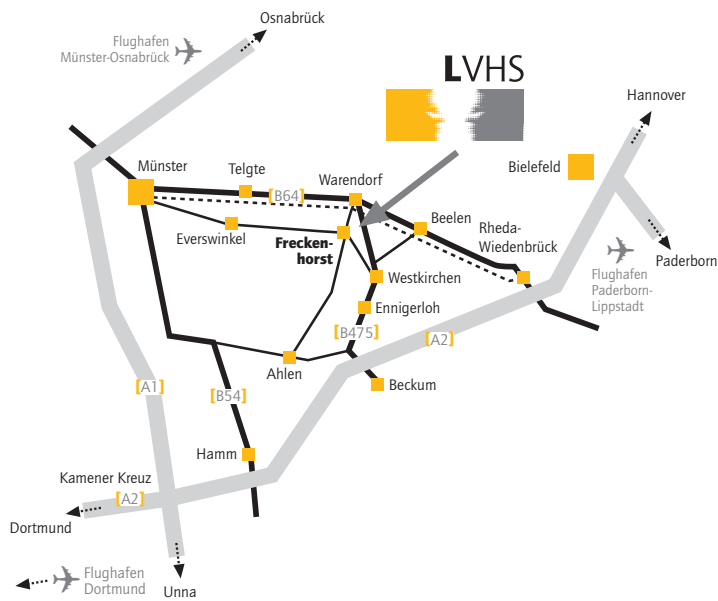
Ihr Vorstand der Akademie Ehrenamt e.V.

(Verein zur Förderung ehrenamtlicher Arbeit im Kreis Warendorf)

**Gefördert von der Sparkasse Münsterland Ost**

 Sparkasse  
Münsterland Ost

## Wegbeschreibung zur LVHS in Warendorf-Freckenhorst:



Die LVHS Freckenhorst liegt knapp 3 km vom Ortskern Warendorf entfernt, am nördlichen Ortseingang von Freckenhorst, abseits vom Straßenlärm, in einer Lichtung des Hagenwaldes.

**Landvolkshochschule**  
**Am Hagen 1**  
**48231 Warendorf-Freckenhorst**