

„Stress, lass nach!“ Entspannungstag für Ehrenamtliche

- für Inhaber/innen einer Ehrenamtskarte
aus dem Kreis Warendorf -

Mit sich selbst gut umgehen!



Samstag 18. November 2017
10 – 15 Uhr

Ein Projekt der:



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 kennen zu lernen. 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 erstmals ehrenamtlich Aktiven im Kreis die Möglichkeit, Methoden zur Entspannung und Steigerung des Wohlbefindens kennen zu lernen. 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.

Da möglichst alle Sinne angesprochen werden sollen, beinhaltet der Tag auch eine Pause mit wärmenden und kalten Getränken und einem leckeren Mittagessen. Ehrenamtskarten-Inhaber/innen sollen sich rundum wohlfühlen und Spaß haben, sich (neu) erleben und vielleicht entstehen neue Kontakte für Ihre Vereins- oder Vorstandsarbeit.

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

Anmeldungen bitte bis zum 9.11.2017 unter Angabe Ihrer Adresse nur per mail an: buero@akademie-ehrenamt.de. (Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Sie erhalten eine Bestätigung).

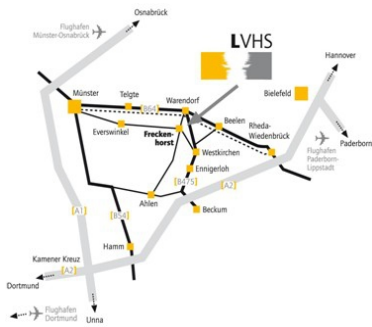
Teilnehmergebühr 5,- € (bitte bar mitbringen). Bitte bringen Sie bequeme Kleidung für den Seminarraum mit. Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt.

*Herzlich willkommen ! Der Vorstand der Akademie Ehrenamt e.V.
(Verein zur Förderung ehrenamtlicher Arbeit im Kreis Warendorf)*

Gefördert von der 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-Frecken-
horst