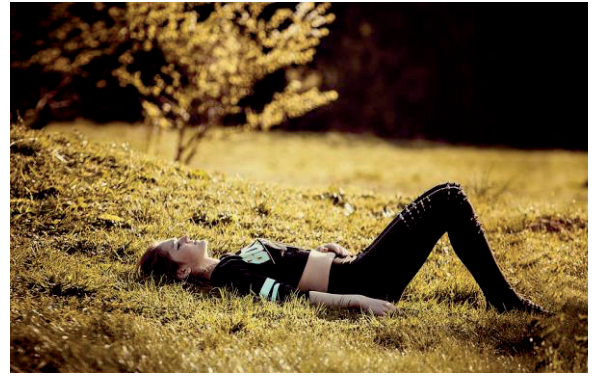


„Stress, lass nach!“ Entspannungstag für Ehrenamtliche

für Inhaber/innen einer Ehrenamtskarte
aus dem Kreis Warendorf

Mit sich selbst gut umgehen!

Samstag, 01. Februar 2020
9.30 - 16.30 Uhr



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

Ehrenamtlich aktiv? Eingespannt und gestresst? **Nehmen Sie sich doch einige 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 Körperphysiotherapeutin, 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.

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 daran haben, sich (neu) erleben zu können, und vielleicht entstehen sogar neue Kontakte für die Vereins- oder Vorstandsarbeit.

Referentin: Lisa Paulus, Warendorf, Entspannungspädagogin

Anmeldungen bitte bis zum 24.01.2020 unter Angabe Ihrer Adresse nur per mail:

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 15 Personen begrenzt.

Herzlich willkommen!

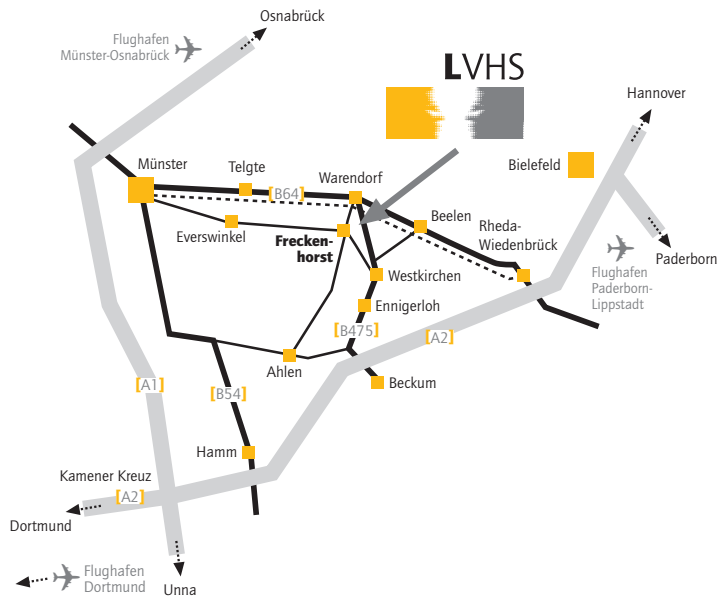
Ihr Vorstand der Akademie Ehrenamt e.V.

(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