Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Kurse an:

☐ **336-A22** Sei wieder in Deiner Kraft! 03.02. - 24.02.2022

☐ **337-A22** Wirksam Grenzen setzen, 02.07.2022

Mit meiner Anmeldung erkläre ich mich damit einverstanden, dass die von mir gemachten Angaben zu Zwecken der Vorbereitung, Durchführung und Evaluation der Veranstaltung verwendet werden. Nach Ablauf der gesetzlichen Aufbewahrungsfrist werden die Daten gelöscht.

Datum ..... Unterschrift .....

Bitte senden Sie diesen Abschnitt an:
(gerne auch per Fax: 089/550 19 40)

Evang. Bildungswerk München e.V.
Herzog-Wilhelm-Str. 24

80331 München

WAS SIE NOCH WISSEN SOLLTEN:

Ansprechpartnerin

Melanie Sommer, Tel 55 25 80-61
melanie.sommer@ebw-muenchen.de

Veranstaltungsort

Evangelisches Bildungswerk München e.V.
Herzog-Wilhelm-Str. 24, 3. Stock
(U-Bahn Sendlinger Tor, S-Bahn Karlsplatz)

Förderer

Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

50% Ermäßigung für KursteilnehmerInnen mit geringer Rente. Kommen Sie auf uns zu.

Evangelisches Bildungswerk München e.V.

Evangelisches Bildungswerk
München e.V.
Herzog-Wilhelm-Straße 24
80331 München

Tel 089 . 55 25 80-0
Fax 089 . 55 01 94 0

Mo, Di, Mi 8.30 bis 12.00 Uhr
13.00 bis 15.00 Uhr
Do 12.30 bis 16.00 Uhr
Fr 9.00 bis 12.00 Uhr

www.ebw-muenchen.de
service@ebw-muenchen.de

Bildquellen: © Pixabay (Titel),

QVB zertifiziert Stufe A

Intensiv-Seminare mit Meditation

Sei wieder in Deiner Kraft! - Online-Reihe 4 x 2 Stunden

Wirksam Grenzen setzen - Tages-Seminar in Präsenz

FEBRUAR UND JULI 2022

evangelisches bildungswerk donau-ries e.V.

FRAUEN GESUNDHEITSZENTRUM MÜNCHEN

ebw

DAZU LADEN WIR EIN:

Sei wieder in Deiner Kraft!

Oft verlieren wir im Alltag unmerklich Energie: Wenn wir zu sehr für andere da sind und zu wenig für uns selbst. Wenn wir überwiegend die Anforderungen, Erwartungen anderer erfüllen, anstatt selbstbestimmt aus ganzem Herzen zu handeln. Wenn wir uns zu einer Aufgabe verpflichten lassen, die wir lieber auf ganz andere Art und Weise erledigen würden. Oder weil wir seit langem keine Verbindung mehr zu der wahren Quelle in uns haben und deshalb vergessen haben, wie Kraft-voll diese ist!
In jedem der vier Intensiv-Online-Seminare erfahren die Teilnehmenden in einer vertrauensvollen Atmosphäre, wie sie wieder in ihrem Alltag bewusst in Einklang mit sich selbst - mit ihren Bedürfnissen, Werten und ihrer Kraft - kommen können. Es gibt jeweils ein Input, ein effektives SOS-Tool, ein Austausch zu Impulsfragen in Kleingruppen sowie eine geführte Meditation.

Kooperation mit dem EBW Donau-Ries und dem FrauenGesundheitsZentrum München

Wirksam Grenzen setzen - in Präsenz

Wie oft lassen wir uns überreden, schnell etwas für jemand zu erledigen, das wir weder eingeplant hatten, noch - wenn wir ehrlich sind - tun wollen? In diesem Intensivseminar erarbeiten die Teilnehmenden an einem eigenen Beispiel, was ihre Gründe dafür sein können, eher zu tun, was andere von ihnen wollen, als für sich selbst einzustehen.
Ziel ist, in einer vertrauensvollen Atmosphäre sich über die eigene Selbst-Verantwortung bewusst zu werden, damit jederzeit eine wirksame, mit den eigenen Bedürfnissen und Werten vereinbare Entscheidung im Alltag getroffen werden kann. Um zukünftig selbstbestimmter und leichter in der eigenen Kraft zu bleiben und für andere da sein zu können.

WICHTIGE DATEN:

SEMINARE MIT MEDITATION

Mit Impulsen zur Selbstreflexion, effektiven SOS-Tools für den Alltag, Körper-Energieübungen, einem Austausch in Kleingruppen sowie einer individuell vertiefenden Meditation. Vorerfahrungen im Meditieren sind nicht erforderlich.

Bitte Schreibunterlagen und etwas zu trinken mitbringen. Wer im Liegen die Meditation erleben möchte, bitte Gymnastikmatte, warme Socken und evtl. ein Kissen mitbringen. Mittags ist eine gute Stunde Zeit zur Selbstversorgung.

ZIELGRUPPE	AnfängerInnen und Fortgeschrittene
ZEIT	♦ Sei wieder in Deiner Kraft: 4mal Di 03.02., 10.02., 17.02., 24.02.2022, je 14.30 - 16.30 Uhr Die einzelnen Kraftquellen: 3.2.: Energieschub durch gelebte Eigenverantwortung 10.2.: Ja! So macht das für mich Sinn! 17.2.: Energie-Booster „Akzeptanz“ 24.2.: Kraft durch „in Verbindung sein“ ♦ „Wirksam Grenzen setzen“ am Sa 02.07.2022, 9.30 - 17.00 Uhr im *ebw*
REFERENTIN	Christiane Keller-Rötlich, Zertifizierter Coach, Körpertherapeutin
ORT	online mit „Zoom Cloud Meetings“ und im *ebw*
KOSTEN	€ 50,- (für die Online-Reihe); € 50,–/EA € 30,– für das Seminar
ANMELDUNG	bitte jeweils zwei Wochen vorher beim *ebw*

IHRE ANMELDUNG:

Name, Vorname _____

Institution _____

Tätigkeitsfeld _____

Privatadresse ☐ Dienstadresse ☐

hauptamtlich ☐ ehrenamtlich ☐

Straße Hsnr. _____

PLZ Ort _____

Tel _____ dienstlich ☐ privat ☐

oder mobil _____

E-mail _____

Erteilung eines SEPA-Lastschriftenmandats:
Ich ermächtige das Evang. Bildungswerk München e.V. (*ebw*) mit der Gläubiger-ID DE-29ebw00000262220, die Kursgebühr in Höhe von €_____ von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.

Die **AGB** des *ebw* (auf www.ebw-muenchen.de/agb oder im *impuls)* nehme ich zustimmend zur Kenntnis. ☐

Lassen Sie uns in Kontakt bleiben!
Ja, ich möchte weitere Informationen vom *ebw* erhalten. ☐

_____
Bankname/-ort

IBAN

_____
KontoinhaberIn (falls abweichend)

_____
Datum Unterschrift