



B u n d e s f a c h v e r b a n d
Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung e.V.

BV FeSt e.V., c/o Andrea Durner, Heidelberger Str. 35, 70376 Stuttgart
Postanschrift: BV FeSt e.V., Postfach 50 12 51, 70342 Stuttgart
Tel: 0711 / 470 479 15, E-Mail: info@bvfest.de
Homepage: www.bvfest.de

Burnout ? Ausgebrannt? „Die Lebensfreude im Alltag neu entfachen“

**Eine Weiterbildung für interessierte Frauen
11. + 12. Juli 2009 in Düsseldorf**

Kursinhalte:

Wenn unsere Arbeit Spaß macht, es uns gut geht, wir glücklich sind, ist es leicht Kurse zu geben, kreativ zu sein, zu leisten, Verantwortung zu übernehmen, über uns selber hinaus zu wachsen. Offen gehen wir auf die Teilnehmerinnen zu. Es kribbelt, wir gehen mit Zuversicht und Energie an Anforderungen heran, Erfolge und Zufriedenheit fliegen uns zu, Stress macht uns kaum etwas aus.

Aber manchmal wird alles zuviel, negative Gefühle nehmen überhand, dann ist es schwer Zugang zu Freude an der Arbeit und den eigenen Kräften zu finden.

Kraft und Freude scheinen uns verlassen zu haben, Burnout Gefährdung wird spürbar.

Das kennen v. a. Frauen, die mit viel Selbstständigkeit, Engagement, Verantwortung und Idealen ihr Leben gestalten.

Im Seminar "Burnout" treffen wir uns in der Gruppe, um Wege aus dem Teufelskreis zu finden, die psychische Balance zu unterstützen und zu mehr innerer Ausgeglichenheit zu finden, damit Leichtigkeit, Freude und Leistungsfähigkeit wieder einen Weg in den Alltag finden.

Schwerpunkte:

Bewusst werden wir uns auf das Positive konzentrieren und Ressourcen aktivieren.

Zu den Inhalten und Methoden zählen:

- Informationen zu Burnout Faktoren und Burnout Prävention
- Energieübungen aus Kinesiologie und EDxTM, um Blockaden zu lösen
- Atem- und Achtsamkeitsübungen als wichtige Ressourcen
- Imaginationstechniken als heilende Kraft und innere Freudenquelle
- Auseinandersetzung mit Stressfaktoren und Kraftquellen
- Genuß-, Sinnlichkeit- und Motivationanregende Tips und Ideen
- Körperübungen, Entspannungstechniken und Bewegung zum Stressabbau

Das Erlernte wird reflektiert und kann für die eigene Kurs- und Bildungsarbeit genutzt werden.

Die Möglichkeiten und Grenzen der Teilnehmerinnen stehen im Mittelpunkt des Seminars. Jede entscheidet, was sie ausprobieren und in ihren Alltag einbinden möchte, um ihren individuellen Weg zu mehr Freude und Energie zu finden.

Zielgruppe: Sind alle Trainerinnen die Burnout **vorbeugen** möchten, insbesondere Frauen, die freiberuflich tätig sind, alle die schon lange Kurse anbieten, alle die durch Verluste, Krisen oder persönliche Umbruchsituationen besondere Kraftquellen benötigen..

BV FeSt e.V.

Bundesfachverband Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung e.V.
Vereinsitz: München, Bankverbindung: BW Bank Stuttgart, Konto: 2025681, BLZ: 600 501 01



B u n d e s f a c h v e r b a n d
Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung e.V.

BV FeSt e.V., c/o Andrea Durner, Heidelberger Str. 35, 70376 Stuttgart
Postanschrift: BV FeSt e.V., Postfach 50 12 51, 70342 Stuttgart
Tel: 0711 / 470 479 15, E-Mail: info@bvfest.de
Homepage: www.bvfest.de

Kursleiterin:

Martina Kuschel, geb. 1962, Diplom Sozialpädagogin und WenDo Trainerin. Seit 1993 als Freiberuflerin in der Frauenbildungsarbeit tätig, Fortbildungen in Konfliktmanagement, Atem- und Bewegungstherapie.

Zeitplanung:

Die Fortbildung beginnt am
Samstag, 11. Juli 2009 um 13.00 – Ende 19.30 Uhr (30 Minuten Pause)
Sonntag, 12. Juli 2009 um 9.00 – Ende 14.30 Uhr (30 Minuten Pause)

Kosten:

Kosten: Die Weiterbildung kostet EUR 100,- für BV FeSt-Mitfrauen /
für andere interessierte Frauen EUR 130,-.
(Sollten sich weniger als 8 Frauen verbindlich anmelden erhöht sich der Beitrag für jede um 20,- EUR)

Anmeldung:

Die Anmeldung ist verbindlich nach Überweisung und Eingang der Kursgebühr.
Eine Stornierung der Teilnahme ist 6 Wochen vor Veranstaltungsdatum kostenfrei möglich, danach erheben die Veranstalterinnen eine Stornogebühr von EUR 20,-. Wird von der Teilnehmerin eine Ersatzfrau gestellt, entfällt die Stornogebühr.

Übernachtung:

Übernachtungsmöglichkeiten können privat organisiert werden. Bitte mit Martina Kuschel 02151/536006 in Verbindung setzen. martina.kuschel@online.de

Veranstaltungsort:

Frauenberatungsstelle Düsseldorf - Ackerstr. 144, 40233 Düsseldorf.

Anmeldung bitte an:

Barbara Matten
Erwin-Bälz-Str. 71
70597 Stuttgart
E-Mail: b.matten@web.de

"-----"

ANMELDUNG:

Hiermit melde ich mich verbindlich an zu der Fortbildung , **Burnout? Ausgebrannt?**
Lebensfreude im Alltag neu entfachen“ am **11. + 12. Juli 2009 in Düsseldorf** an:

Name	Adresse
Telefonnummer + E-mail	Unterschrift
Ich benötige einen Schlafplatz	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein

BV FeSt e.V.

Bundesfachverband Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung e.V.
Vereinsitz: München, Bankverbindung: BW Bank Stuttgart, Konto: 2025681, BLZ: 600 501 01