

Anna Maria Krzon
Leibolzerstr. 47
36132 Eiterfeld
06672-337
akrzon@web.de



Einladung zum Frauenseminar

Liebe Frauen im Kreuzbund,

ich lade Euch herzlich ein am **28.10. - 30.10.2016** an unserem Frauenseminar im Bonifatius Haus in Bad Salzschlirf teilzunehmen. Wir haben wieder Frau Cedro Delgado für die Moderation gewinnen können. Unser Thema wird lauten:

„Umgang mit Stress“

Wenn alles zu viel wird – die Kinder, der Haushalt, der Beruf;

-Strategien, die das Miteinander erleichtern-

Früher waren Suchtmittel eine gute Möglichkeit sowohl leistungsfähiger zu sein als auch schneller abschalten zu können – später dann nicht mehr.

In diesem Seminar soll es um einen gesünderen Umgang mit Mehrfachbelastungen gehen, gerade auch im Interesse eines entspannteren Umgangs miteinander.

Neben der Wissensvermittlung sollen viele praktische Übungen helfen, uns unseren persönlichen Stressmustern anzunähern und hier besonders denen, die unseren Stress noch verstärken. Wir wollen unterscheiden lernen zwischen den Dingen, auf die wir Einfluss haben und denen, die wir wahrscheinlich hinnehmen müssen. Und nicht zuletzt wollen wir auf Möglichkeiten des Abbaus von Stresshormonen eingehen.

Wie immer beginnen wir am Freitag um 18.00 Uhr mit dem Abendessen. Am Samstagabend wollen wir wieder in der Therme schwimmen gehen. Wer gerne mitmöchte, Badesachen nicht vergessen.

Bitte gibt mir rechtzeitig Bescheid, wenn Ihr teilnehmen wollt, ich habe erst mal 12 Einzelzimmer reservieren lassen. Über zahlreiche Teilnehmerinnen, natürlich auch Nichtmitglieder, würde ich mich sehr freuen. Der Eigenanteil beträgt für Mitglieder 42 Euro, für Nichtmitglieder 63 Euro.

Mit herzlichen Grüßen Eure

Anna Maria