

Evangelische Frauen in Baden  
Susanne Schöpfle  
Postfach 22 69  
76010 Karlsruhe

**Anmeldeschluss:** 10. Dezember 2017

**Teilnehmerinnen:** max. 12

**Kosten:** € 208

Wir bestätigen den Eingang Ihrer Anmeldung. Nach Erhalt dieser Bestätigung überweisen Sie bitte den gesamten Teilnahmebetrag. Dann ist Ihr Platz verbindlich reserviert.

**Bankverbindung:**

Evangelischer Oberkirchenrat Karlsruhe

Ev. Bank e.G.

IBAN: DE07 5206 0410 0000 5000 11

BIC: GENODEF1EK1

Verwendungszweck: HHSt 1320.1430 UK 2

**Rücktrittsmodalitäten:**

- Innerhalb 3 Wochen vor Veranstaltungsbeginn zu 70 % des Teilnahmepreises
- Innerhalb 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn zu 80 % des Teilnahmepreises
- Innerhalb 1 Woche vor Veranstaltungsbeginn zu 100 % des Teilnahmepreises

**Leistungen:**

- Im Preis enthalten sind zwei Übernachtungen, Vollpension sowie umseitig beschriebene Angebote.
- Die maximale Teilnehmerinnenzahl liegt bei zwölf.
- Bei weniger als acht Anmeldungen fällt die Veranstaltung aus.

**Tagungsort:**

Haus der Kirche

Dobler Straße 51 · 76332 Bad Herrenalb

Fon 07083 928-0 · Fax 07083 928-601

**Kontakt:**

Evangelische Frauen in Baden · Susanne Schöpfle

Blumenstraße 1-7 · 76133 Karlsruhe

Fon 0721 9175-325 · Fax 0721 9175-25325

E-Mail [susanne.schoepfle@ekiba.de](mailto:susanne.schoepfle@ekiba.de)

[www.evangelische-frauen-baden.de](http://www.evangelische-frauen-baden.de)

ClimatePartner®  
klimaneutral  
druck | ID:



© Everst - Fotolia.com

## FIT UND STARK INS NEUE JAHR

Gesundheitswochenende für Frauen

2. - 4. Februar 2018  
Bad Herrenalb



## Liebe Frauen!

Immer wieder treffen wir auf schwierige Situationen, die uns herausfordern. Um die im neuen Jahr anstehenden Anforderungen gelassen und kreativ zu meistern, wollen wir ein Wochenende innehalten, unsere Stärken kennen lernen, bewusst wahrnehmen und aktiv nutzen. In einer Gruppe von Frauen, die das Thema Gesundheit - Stärkung verbindet, gehen Sie Ihren eigenen Fragen nach.

Unterstützt durch das Bochumer Gesundheitstraining, einem an der Ruhruniversität Bochum entwickelten ganzheitlichen Gesundheitstraining, werden durch geeignete Übungen die Selbstheilungskräfte angeregt und so das körpereigene Immunsystem stabilisiert.

Besinnung, Entspannungsübungen und Bewegung ermöglichen Körper, Geist und Seele, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Es wird Zeit sein zum gegenseitigen Austausch, zum Nachdenken, Nachfühlen und der Entwicklung neuer Sichtweisen.

Gönnen Sie sich eine Auszeit für Ihre Gesundheit! Ich freue mich auf Sie!

*Ihre Barbara Zimmermann*

Dipl.-Sozialarbeiterin FH, Gesundheitstrainerin BGT

## PROGRAMM (Änderungen vorbehalten)

### Freitag, 02.02.2018

ab 17 Uhr	Anreise
18.15 Uhr	<b>Begrüßung in unserem Seminarraum</b>
18.30 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	<b>Kennenlernen - Ankommen - Entspannen</b> Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

### Samstag, 03.02.2018

ab 7.30 Uhr	Frühstücksbuffet
9.15 Uhr	<b>Ort der Ruhe und der Kraft</b> Einführung in das Bochumer Gesundheitstraining
12.30 Uhr	Mittagessen
ca. 14 Uhr	<b>Fit durch Bewegung</b> Winterspaziergang oder Wohlfühlen im Thermalbad
18.30 Uhr	Abendessen
19.45 Uhr	<b>Den Rücken stärken</b> Bewegungsübungen nach Feldenkrais

### Sonntag, 04.02.2018

8.00 Uhr	Morgenbesinnung anschließend Frühstücksbuffet
9.30 Uhr	<b>Alles unter den Teppich kehren?</b> Mein Umgang mit Konflikten
12.30 Uhr	Mittagessen anschließend Abreise

Hiermit melde ich mich zu  
**FIT UND STARK INS NEUE JAHR**  
**Gesundheitswochenende für Frauen**  
im Haus der Kirche · Bad Herrenalb  
vom 2. bis 4. Februar 2018 an:

Name

Vorname

Geburtsjahr

Straße

PLZ / Ort

Telefon

E-Mail

Ich bin damit einverstanden, dass meine Adresse in die Teilnehmerinnenliste aufgenommen und den anderen Teilnehmerinnen zugänglich gemacht wird.

Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und akzeptiert.

Datum

Unterschrift