

Zielgruppe: interessierte Frauen

Termin: 24.-30.7. 2006

Beginn: 24.07. um 10.00 Uhr

Ende: 30.07. ca 12.30 Uhr

Ort: Bauernhaus aus den 30iger Jahren in kleiner 5-Häusersiedlung im Südwesten Rügens

Haus: einfache Einrichtung, „60iger Jahre Charme“, modernes Bad, Übernachtung in Doppelzimmern/ auf Wunsch Einzelzimmer außerhalb (zuschlagpflichtig)

Teilnehmer innen: max. 8

Preis: 480 Euro

inkl. Übernachtung: 10 Euro /Nacht/Person bei Übernachtung im Haus
Verpflegung vor Ort bei gemeinsamer Zubereitung

Anmeldung: 0381-4445440

oder: kontakt@frauenbildungsnetz.de

Anreise: Auto:...siehe Skizze

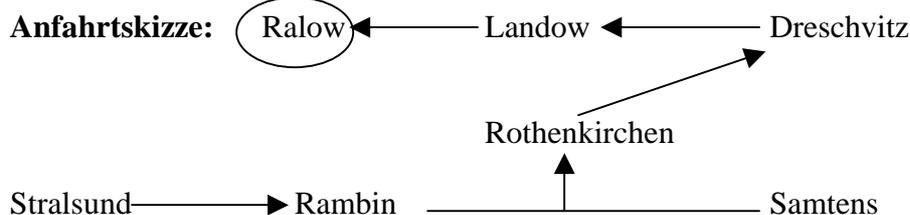
Bahn:...Stralsund...Samtens- von dort Autoabholung möglich

bitte mitbringen: Hausschuhe, Decke, dicke Socken, Allwetterkleidung

Zertifizierung möglich, bitte bei Anmeldung beantragen

Seminarleitung: **Silke Rauhe**

Supervisorin
Ergotherapeutin
Dozentin



RAUS AUS DEM TROTT ...

Haben Sie Lust auf ein Seminar in einer grünen Oase, in der Abgeschiedenheit und Stille eines 3000 qm großen Grundstückes auf der Insel Rügen, weitab der Touristenströme ?

**Was halten Sie von einem Erfahrungsaustausch zu Stressbewältigung und Burnout-Prävention ?
Möchten Sie Möglichkeiten der Entspannung kennen lernen ?**

Möchten Sie neue Erfahrungen im Umgang mit kreativen Medien (wie z.B. Farbe und Ton) machen ?

Möchten Sie die Gruppe als Unterstützung für die eigene Selbsterkenntnis nutzen ?

Wenn Sie die genannten Fragen interessieren lade ich Sie herzlich zu diesem Seminar ein.



Inhaltlich erwarten Sie folgende Methoden und Themen:

- ◆ Vorträge, Diskussionen und Kleingruppenarbeit zu Entstehung, Phasen, Verlauf von Burnout sowie Möglichkeiten der individuellen Prävention und Bewältigung
- ◆ Möglichkeit der Fallbesprechung aktueller Konfliktherde
- ◆ gesunder und ungesunder Stress, Rollenkonflikte, innere Antreiber
- ◆ progressive Muskelentspannung, Phantasiereise
- ◆ Innerem Spüren, Fühlen Ausdruck verleihen, Wahrnehmung
- ◆ Ich und meine Bedürfnisse, Wünsche, Ziele