

Hochsensibel? Potential erkennen, achtsam leben.

09.10.20 (14.30 Uhr) – 11.10.20 (13.00 Uhr)



Seit den 1990er Jahren systematisch erforscht, zeigen Studien, dass etwa 15 – 20% der Menschen zu den Hochsensiblen gehören. Sie nehmen mehr Reize und Informationen aus der

Umgebung wahr, als andere. Das bringt manchmal an die eigenen Grenzen. Wenn man aber Strategien findet, gut für sich zu sorgen, wird man diese Gabe schätzen. Im Gespräch in kleiner Runde und mit Impulsen blicken wir auf die Stärken und suchen nach Lösungen im Umgang mit Herausforderungen.

Die Tagesstruktur und Arbeitsmethoden im Seminar kommen den Bedürfnissen Hochsensibler entgegen. Bitte bringen Sie Ihre Yogamatte und Decke mit sowie Mund-Nase-Bedeckung und Schreibzeug.

Kosten (inkl. Seminargebühr):

EZ: 209,50 €; DZ: 198,50 €; o.Ü.: 125,50 €

Leitung: Pfrin. Beatrix Kempe

Gesundheitswoche im Herbst – für Frauen

23.10.20 (18.00 Uhr) – 27.10.20 (13.00 Uhr)



Stress im Alltag, in Beruf und Familie? Das bedeutet eine enorme Belastung für Körper, Geist und Seele! Das laugt aus. Sorgen Sie rechtzeitig für eine ganzheitliche Erneuerung. Gewinnen Sie mentale Frische

z. B. in Gesprächsrunden über Glauben und Leben – und neue Kraft bei Körperwahrnehmungs- und Fitnessübungen. Holen Sie sich Ihre Vitalität zurück in unserem Schwimmbad oder bei Wanderungen auf den Hesselberg. Genießen Sie eine gesunde, abwechslungsreiche Küche. Und erholen Sie sich bei diversen Massagen, die Sie nach Erhalt der Anmeldebestätigung buchen können.

Bitte bringen Sie Ihre Yogamatte und Decke mit sowie Mund-Nase-Bedeckung und Schreibzeug.

Kosten (inkl. Seminargebühr): EZ: 371,50 €; DZ: 349,50 €

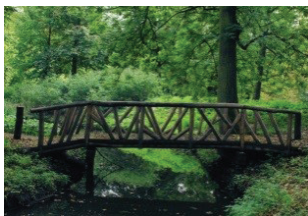
Eine Teilnahme ohne Übernachtung ist nicht möglich.

Leitung: Pfrin. Beatrix Kempe

Frauenseminar „vergeben und vergessen???“

Wie alte Wunden heilen können

Sa, 07.11.20, 09.30 – 17.00 Uhr



Wenn wir uns selbst und anderen verzeihen, können wir uns von Vergangenen lösen – und uns wieder neu auf das Leben einlassen. Dieser Prozess führt zum Wachstum unseres inneren Friedens.

Durch kurze Vorträge, Gespräche, Beispiele und geführte Meditationen werden Lösungswege aufgezeigt.

Bitte bringen Sie Ihre Yogamatte und Decke mit sowie Mund-Nase-Bedeckung und Schreibzeug.

Kosten (inkl. Seminargebühr & Verpflegung): 79,00 €

Leitung: Erika Vorlauffer, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Ansprechpartnerin: Dr. Christine Marx

Sich Ruhe gönnen in der „staaden“ Zeit

„Mache dich auf und werde Licht“

11.12.20 (18.00 Uhr) – 13.12.20 (13.00 Uhr)



Dieses Adventswochenende ist ein Angebot für alle, die sich eine Auszeit für Körper und Seele gönnen wollen. Erfahrbare Adventsbräuche bieten den Raum, in die Stille und innere Ruhe zu kommen, eigene

Wünsche und Bedürfnisse zu spüren und zu reflektieren, um von Alltagshektik und Stress wieder zu Lebensfreude und Zuversicht zu gelangen. Entspannende und vitalisierende Körperübungen, wohltuende Klänge und Tänze sowie richtungsweisende Texte begleiten den persönlichen Weg. Bitte bringen Sie Ihre Yogamatte und Decke mit sowie Mund-Nase-Bedeckung.

Kosten (inkl. Seminargebühr):

EZ: 245,50 €; DZ: 234,50 €; o.Ü.: 161,50 €

Leitung: Christine Anijs-Rupprecht, Sprachheillehrerin und Tanzpädagogin

Martina Schlecht, Klangpädagogin nach Peter Hess®

Ansprechpartnerin: Pfrin. Beatrix Kempe

Anmeldung

Ich melde mich an zu:

- Hochsensibel? Potential erkennen, achtsam leben.**
09.10.20 (14.30 Uhr) – 11.10.20 (13.00 Uhr)
- Gesundheitswoche im Herbst – für Frauen**
23.10.20 (18.00 Uhr) – 27.10.20 (13.00 Uhr)
- Frauenseminar „vergeben und vergessen???“
Wie alte Wunden heilen können**
Sa, 07.11.20, 09.30 – 17.00 Uhr
- Sich Ruhe gönnen in der „staaden“ Zeit**
11.12.20 (18.00 Uhr) – 13.12.20 (13.00 Uhr)

Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____

E-Mail-Adresse: _____

Vollkost: mit Fleisch vegetarisch

Diät- oder Sonderkost
(Melden Sie sich bitte unbedingt spätestens 7 Tage vor Seminarbeginn telefonisch zwecks genauer Absprache.)

Einzelzimmer

Doppelzimmer mit: _____
(nur möglich, wenn entsprechende Anmeldung vorliegt)

Datum, Unterschrift

Aus Datenschutzgründen verteilen wir keine Teilnehmerlisten von Veranstaltungen. Wir sind aber gerne bei der Bildung von Fahrgemeinschaften behilflich (Telefon 09854/10-0).

Unsere Teilnahmebedingungen finden Sie im aktuellen Jahresprogramm. Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie diese rechtsverbindlich an.

Absender:

**Evangelisches Bildungszentrum
Hesselberg**
Hesselbergstr. 26
91726 Gerolfsingen

Hinweise

Bitte beachten Sie die staatlichen Verordnungen zu Abstand und Maskenpflicht und unsere Hygieneregeln. Bringen Sie bitte Ihre Mund-Nasen-Bedeckung (zum Wechseln) sowie bei einem Besuch der Seminare in diesem Flyer Schreibzeug sowie Ihre Yogamatte und Decke mit.

Anmeldung und Information

Evangelisches Bildungszentrum Hesselberg

Hesselbergstraße 26, 91726 Gerolfingen

Telefon 09854 10-0, Fax 09854 10-50

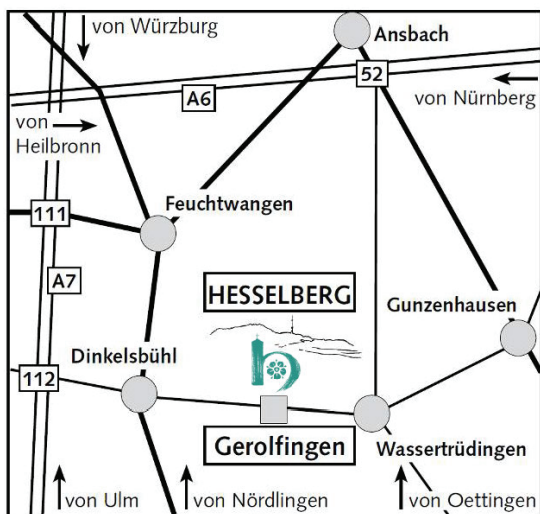
E-Mail: info@ebz-hesselberg.de

Internet: www.ebz-hesselberg.de

Anreise

Autobahn-Abfahrten:

A 6 Ansbach, A 7 Dinkelsbühl, Feuchtwangen



Bahnstation:

Gunzenhausen, Abholung nach vorheriger Rücksprache bis 5 Tage vor Seminarbeginn unter Tel. 09854 10-0 gegen Unkostenbeitrag von 12,00 € möglich.

Seminare für Frauen



Oktober – Dezember 2020

**Bitte beachten Sie die Hinweise
auf der Rückseite.**



**Evang. Bildungszentrum
Hesselberg**