

## Gesundheitstag für Frauen

### „kraftvoll & beweglich“

Sa, 18.05.19, 09.30 – 17.00 Uhr



Das Leben ist Bewegung. Bewegung bedeutet dynamisches Gleichgewicht und Rhythmus. Frauen sind mit dieser Urkraft des Lebens seit jeher verbunden. Am Gesundheitstag sind die

Teilnehmerinnen eingeladen, ihren Körper neu oder wieder zu entdecken bzw. seine Beweglichkeit zu trainieren. Übungen zur Wirbelsäulengeschmeidigkeit, Beckenbodenstärkung, Tanz, Gesang, Qigong und einfache Massagegriffe regen an, die eigene Spannkraft und Lebendigkeit zu regenerieren. So löst man Verspannungen und macht Lust, den Körper auch im Alltag fit zu erhalten.

**Kosten** (incl. Seminargebühr & Verpflegung): 57,50 €

**Leitung:** Brigitte Goschenhofer, Physiotherapeutin

**Ansprechpartnerin:** Dr. Christine Marx

## Frauseminar „Entdecke die Gelassenheit“

Sa, 25.05.19, 09.30 – 16.30 Uhr



Wer träumt nicht davon, dem Alltagsstress adieu zu sagen und in allen Lebenslagen Ruhe und Gelassenheit zu bewahren? Dieser Sehnsucht wollen wir nachgehen und dabei Wege

entdecken zu innerem Gleichgewicht und Seelenruhe. Durch den Seminartag begleiten: Kurze Vorträge – Gespräche – Entspannungstechniken – geführte Meditationen – Tipps und Anregungen, die uns im Alltag nützlich sind.

**Kosten** (incl. Seminargebühr & Verpflegung): 73,50 €

**Leitung:** Erika Vorlauffer, Heilprakt. für Psychotherapie

**Ansprechpartnerin:** Dr. Christine Marx

## In der Bibel gefunden – Familiengeschichten

28.06.19 (18.00 Uhr) – 30.06.19 (13.00 Uhr)



In einer neuen Reihe wollen wir uns zur Mitte des Jahres mit biblischen Geschichten beschäftigen. Sehr interessant ist dabei das Thema Familiengeschichten.

In christlichen Gemeinden und Gruppen ist die heile Familie ein hohes Gut. Doch was zeichnet sie aus? Und was ist, wenn es nicht gelingt, diesen Wunsch auch zu leben? Was sagt die Bibel zum Thema Familie? Wir wollen ganz unterschiedliche Geschichten kennenlernen, reflektieren und auch Mut und Hoffnung für unsere eigenen Familiengeschichten schöpfen.

**Kosten** (inkl. Seminargebühr):

EZ: 172,00 €; DZ: 162,50 €; o.Ü.: 98,50 €

**Leitung:** Pfrin. Beatrix Kempe

## Kleine „Vielfühler“

### Für Eltern hochsensibler Kinder

05.07.19 (18.00 Uhr) – 07.07.19 (13.00 Uhr)



Hochsensibilität betrifft nach Schätzungen ca. 15 – 20 % der Kinder. Sie ist keine Krankheit, sondern ein Wesenszug mit Licht- und Schattenseiten. Das Thema ist mitten in der Familie

angekommen, wenn Eltern und Großeltern ihre eigene Hilflosigkeit erleben im Umgang mit ihrem Kind oder sehen, welche Probleme es in Kita und Schule hat. Im Seminar bekommen Sie zahlreiche Informationen und Tipps zum Thema, aber auch den Raum, von Ihrer speziellen Situation zu erzählen und sich mit Gleichbetroffenen auszutauschen. (Eine Kinderbetreuung ist von unserer Seite leider nicht möglich.)

**Kosten** (incl. Seminargebühr):

EZ: 192,00 €; DZ: 182,50 €; o.Ü.: 118,50 €

**Leitung:** Pfrin. Beatrix Kempe

## Anmeldung

Ich melde mich an zu:

- Gesundheitstag für Frauen „kraftvoll & beweglich“**  
Sa, 18.05.19, 09.30 – 17.00 Uhr
- Frauseminar „Entdecke die Gelassenheit“**  
Sa, 25.05.19, 09.30 – 16.30 Uhr
- In der Bibel gefunden – Familiengeschichten**  
28.06.19 (18.00 Uhr) – 30.06.19 (13.00 Uhr)
- Kleine „Vielfühler“  
Für Eltern hochsensibler Kinder**  
05.07.19 (18.00 Uhr) – 07.07.19 (13.00 Uhr)

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse: \_\_\_\_\_

**Ich wünsche** Unterbringung im

- Einzelzimmer
- Doppelzimmer mit: \_\_\_\_\_  
(nur möglich, sofern entsprechende Anmeldung vorliegt)

**Vollkost:**  mit Fleisch  vegetarisch

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

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 Programmheft. Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie diese rechtsverbindlich an.

# Seminare für Frauen



Mai – Juli 2019

## Hinweis

**Auch Engel machen einmal Pause**  
**Zeit zum Aufatmen für Ehrenamtliche**  
12.07.19 (18.00 Uhr) – 13.07.19 (17.00 Uhr)  
**Leitung:** Sabine Nollek, Physiotherapeutin  
Dr. Christine Marx

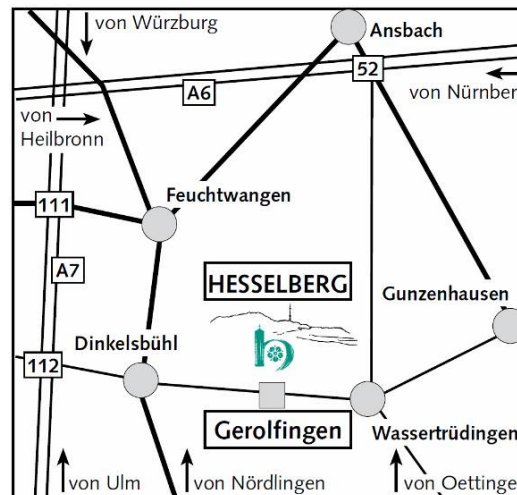
**60plus: Was kommt jetzt noch?**  
**Älterwerden dankbar annehmen und kreativ gestalten**  
Sa, 27.07.19, 09.00 – 17.00 Uhr  
**Leitung:** Dr. Christine Marx; Dr. Jürgen Schmidt

## Anmeldung und Information

**Evangelisches Bildungszentrum Hesselberg**  
Hesselbergstraße 26, 91726 Gerolfingen  
Telefon 09854 10-0  
Fax 09854 10-50  
E-Mail: [info@ebz-hesselberg.de](mailto:info@ebz-hesselberg.de)  
Internet: [www.ebz-hesselberg.de](http://www.ebz-hesselberg.de)

## Anreise

Autobahn-Abfahrten:  
A 6 Ansbach, A 7 Dinkelsbühl, Feuchtwangen



Bahnstation: Gunzenhausen, Abholung nach vorheriger Rücksprache unter Tel. 09854 10-0 gegen Unkostenbeitrag von 12,00 € möglich.

Absender:

Evangelisches Bildungszentrum  
Hesselberg  
Hesselbergstr. 26  
91726 Gerolfingen