

Post: siehe umseitig
Fax: (0228) 9541-100
Mail: anmeldung@frauenhilfe-rheinland.de

Verbindliche Anmeldung für:

Veranstaltung/Kurs-Nr.

Name, Vorname

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

Telefon

E-Mail

Alter

- Ich erkenne die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Weiterbildungseinrichtung der Evangelischen Frauenhilfe im Rheinland vom 03.06.2019 (siehe Internet und in der Einrichtung ausliegend) an.
- Ich bin damit einverstanden, zukünftig über weitere Veranstaltungen der Evangelischen Frauenhilfe im Rheinland informiert zu werden.

Datum, Unterschrift

Information:

Wir erheben nur Daten, die wir für eine ordnungsgemäße Veranstaltungsorganisation benötigen oder im Rahmen des Weiterbildungsgesetzes verwerten müssen. Ihre *personenbezogenen* Daten werden *nicht* weitergegeben.

AGBs

Es gelten unsere **AGBs** vom 03.06.2019, zu finden auf unserer Webseite www.weiterbildung-frauenhilfe.de oder in den Räumlichkeiten der Einrichtung ausliegend. **Die Teilnahme an Veranstaltungen ist nur nach vorheriger Anmeldung und unter den aktuell geltenden Hygiene- und Abstandsregeln möglich.**

Anmeldung

Bitte melden Sie sich schriftlich verbindlich an entweder:

online: www.weiterbildung-frauenhilfe.de

Post: Ev. Frauenhilfe, Ellesdorfer Str. 44
53179 Bonn

Mail: anmeldung@frauenhilfe-rheinland.de

Fax: (0228) 9541-100

Fragen richten Sie gerne auch telefonisch an uns unter (0228) 9541-123.

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und Rechnung. Es zählt der Eingang der Anmeldungen.

Veranstalterin

Die Weiterbildungseinrichtung der Evangelischen Frauenhilfe im Rheinland ist staatlich anerkannt und seit 2010 für ihr Qualitätsmanagement vom Gütesiegelverbund Weiterbildung e.V. zertifiziert.



Ihre Themenreihen sind

Frau | Beruf | Kompetenz, Sprache | Integration,

Alter | Pflege, Gesundheit | Prävention,

Digitalisierung,

Politik | Gesellschaft | Kirche und

Weltgebetstagsarbeit

Autogenes Training & Achtsamkeits-Training

Gesundheit | Prävention



Weiterbildung
Evangelische Frauenhilfe
im Rheinland

Autogenes Training - Einführungskurs

Kurs: 171/20

Termine: 27.10.-15.12.2020 (8 Termine)
Uhrzeit: 10:00-11:00 Uhr
Ort: Haus der Frauenhilfe (Pfarr-Villa)
Ellesdorfer Straße 44
53179 Bonn

Teilnahmegebühr: 80,00€
Anmeldeschluss: 20.10.2020

Autogenes Training ist eines der bekanntesten Entspannungsverfahren, einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden. Durch eine Form der Selbsthypnose ist es möglich,

- Stress abzubauen sowie Kraft und Energie zu tanken,
- die Konzentrationsfähigkeit, Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit zu steigern
- besser ein- und durchzuschlafen
- das Selbstbewusstsein zu stärken
- mehr Lebensfreude zu entwickeln

Kursleitung:

Birgit Schneider,

Gesundheitspraktikerin im Berufsverband für Gesundheitspraxis.

Achtsamkeits-Training

Kurs: 172/20

Termine: 27.10.-15.12.2020 (8 Termine)
Uhrzeit: 11:00-12:00 Uhr
Ort: Haus der Frauenhilfe (Pfarr-Villa)
Ellesdorfer Straße 44
53179 Bonn

Teilnahmegebühr: 80,00€
Anmeldeschluss: 20.10.2020

Achtsamkeitstraining hilft bei der Stressbewältigung und bietet Übungen an, im Alltag achtsamer mit sich umzugehen und typische Stressfaktoren zu vermeiden. Es orientiert sich auf das Hier und Jetzt und hilft somit, im Alltag gelassener mit Stress umzugehen.

Kursleitung:

Birgit Schneider,

Gesundheitspraktikerin im Berufsverband für Gesundheitspraxis.

Weiterbildungseinrichtung
Evangelische Frauenhilfe
Ellesdorfer Straße 44-52
53179 Bonn

Weitere Angebote finden Sie auf der
Homepage unter

www.weiterbildung-frauenhilfe.de