



**BILDUNGSGUT
SCHMOCHTITZ
SANKT BENNO**

SMOCHČANSKE KURJANISČO SVJATEHO BENA

Bildungsgut Schmochtitz

Sankt Benno

Schmochtitz 1

02625 Bautzen

Adresse

Bildungsgut Schmochtitz Sankt Benno
Schmochtitz 1
02625 Bautzen
www.bildungsgut-schmochtitz.de

Kosten pro Person

494,50 Euro im Einzelzimmer incl. Vollverpflegung
474,50 Euro im Zweibettzimmer incl. Vollverpflegung
Keiner soll wegen finanzieller Schwierigkeiten an einer
Veranstaltung nicht teilnehmen können. Bitte scheuen Sie
sich nicht, uns in diesem Fall anzusprechen. Der Förder-
verein unseres Hauses hat eigens dafür Finanzmittel zur
Verfügung gestellt.

Ansprechpartner

Stephanie Barwanietz
Telefon: 035935 22-316
E-Mail: info@kebs.de

Anmeldung

Bitte melden Sie sich an:
www.bildungsgut-schmochtitz.de/anmeldung
Telefon: 035935 22-0
E-Mail: info@bg-schmochtitz.de

Die Reihenfolge der Anmeldung entscheidet
grundsätzlich über die Teilnahme. Erhalten Sie keine
Absage, so gilt die Anmeldung als angenommen.
Bitte beachten Sie bei der Anreise unsere Hausordnung
unter www.bildungsgut-schmochtitz.de/hausordnung.

Stornierung

Wenn Sie die Teilnahme an einem Kurs des Bildungsgut
Schmochtitzes absagen müssen, bitten wir um sofortige
schriftliche Mitteilung.

Der kostenfreie Rücktritt ist bis 8 Wochen vor Kursbeginn
möglich. Bei Absage von 7 Wochen und 6 Tage bis 3
Wochen vor Veranstaltungsbeginn werden 60 % der
ausgeschriebenen Kosten und bei Absage 2 Wochen und 6
Tage bis Veranstaltungsbeginn 100 % fällig. Die
Stornierungsgebühren entfallen, wenn Sie verbindlich
einen Ersatzteilnehmer anmelden.

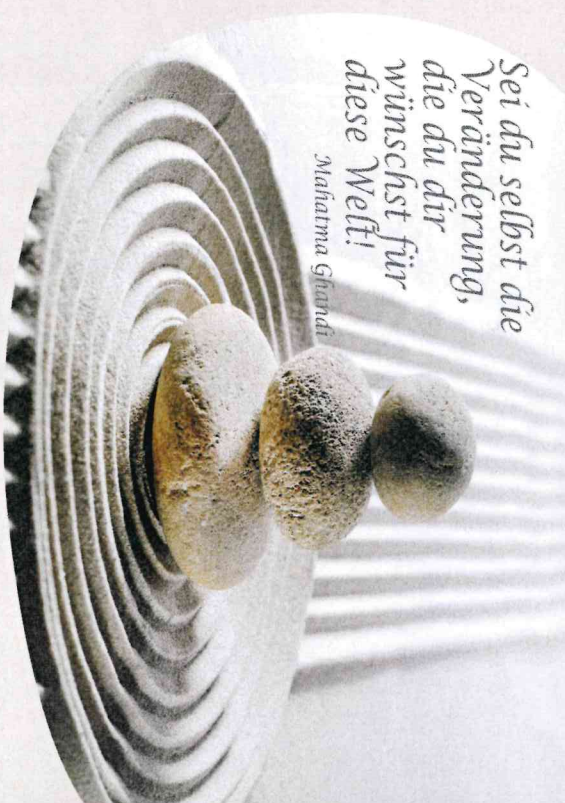


**BILDUNGSGUT
SCHMOCHTITZ
SANKT BENNO**

SMOCHČANSKE KURJANISČO SVJATEHO BENA

*Sei du selbst die
Veränderung,
die du dir
wünschst für
diese Welt!*

Mahatma Gandhi



31.05. - 02.06.2024
25.09. - 27.09.2024

**Erlebe Resilienz. Auszeit für
mehr innere Stärke und Balance**

mit Karin-Wolf-Waldinger
und Shahrzad Siebert

Stress im Alltag, Herausforderungen und Krisen wirken auf uns ein und hinterlassen ihre Spuren. Doch nicht jeder Mensch geht in der gleichen Weise damit um. Manchen Menschen gelingt es besser, durch fordernde Situationen zu gehen, als anderen. Ein Schlüssel zum erfolgreichen Bewältigen von Herausforderungen liegt in der Resilienz. Resilienz bedeutet, eine innere Stärke und Widerstandsfähigkeit zu haben, um unempfindlicher auf psychische Belastungen, wie Stress, Frust und Angst zu reagieren. Mit einem starken SELBST-BEWUSST-SEIN können wir erschaffen, eine optimistische Grundhaltung zu entwickeln und die unveränderbaren Dinge besser zu akzeptieren. Wir lernen lösungsorientiert zu handeln und den Fokus auf funktionierende Abläufe zu lenken, anstatt die Ursachen unserer Probleme ergründen zu wollen.

Wir laden Sie ein, sich intensiv mit Ihren Ressourcen für innere Stärke auseinanderzusetzen und so einen wichtigen Schritt hin zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude zu machen.

Tagestruktur:
31.05. / 25.09.

13:30 Uhr: Ankommen und unbeschwertes Kennenlernen
14:00 Uhr: Beginn
15:30 Uhr: Kaffee und Kuchen / Zimmer beziehen
18:00 Uhr: Abendessen
21:00 Uhr: Abschluss erster Tag

01.06. / 26.09.
08:00 Uhr: Frühstück
09:00 Uhr: Beginn
12:00 Uhr: Mittagessen
15:00 Uhr: Kaffee und Kuchen
18:00 Uhr: Abschluss des 2. Tages und Abendessen
21:00 Uhr: gemütliches Beisammensein und Ausklang in der Scheune

02.06. / 27.09.
08:00 Uhr: Frühstück; anschließend Auschecken
09:00 Uhr: Beginn
12:00 Uhr: Mittag
14:30 Uhr: Kaffee und Kuchen
16:00 Uhr: Abschluss

Referenten:

Shahrzad Siebert: „Um zur Selbsterkenntnis und Selbstreflexion zu kommen, musste auch ich einige Wege gehen. Letztendlich hat jede Herausforderung mich geprägt und mich wachsen lassen.“

Mein Name ist Shahrzad Siebert. Ich bin als zertifizierter Coach für die Psychologische Beratung, Schema-Coach und Resilienz-Trainerin selbstständig.

Meine Mission und Leidenschaft ist es, Menschen dabei zu unterstützen und zu trainieren, mehr Selbst-Bewusstsein zu finden, ihre Ängste und Glaubenssätze zu verstehen, um ihre Ziele zu erreichen und ein erfülltes Leben zu führen.“

Ich freue mich auf Ihre Teilnahme.“

Karin Wolf-Waldinger: „Als Personal- und Businesscoach, Resilienz-Trainerin und System- und Teamcoach arbeite ich nach einem ganzheitlichen Ansatz. Innere Ausgeglichenheit und Stärke sind dabei ein bedeutsamer Bestandteil in meiner Arbeit. Es ist mir ein Anliegen, Menschen auf ihrem Weg der persönlichen Weiterentwicklung zu unterstützen und ihnen die Werkzeuge für ein sinnerfülltes und positives Lebensgefühl an die Hand zu geben.“

Mit Spaß und Freude, mit der angemessenen Ersthafigkeit und mit viel Herzlichkeit führe und begleite ich Sie auf Ihrem Weg. Ich freue mich auf Sie.“



Katholische
Erwachsenenbildung
Sachsen



Diese Maßnahme wird mit-
finanziert durch Steuermittel
auf der Grundlage des von
den Abgeordneten des
Sächsischen Landtages
beschlossenen Haushaltses.

Anmeldung zum Seminar
Erlebe Resilienz. Auszeit für mehr innere Stärke und Balance

31.05. - 02.06.2024; 25.09. - 27.09.2024 im

Bildungsgut Schmochitz Sankt Benno

Hiernit melde ich mich verbindlich an:

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Bemerkungen (z. B. Vegetarier, Diabetiker ...)

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mein Einverständnis mit den Stornobedingungen (s. Rückseite oder www.bildungsgut-schmochitz.de/agb). Zudem erkläre ich mich damit einverstanden, dass meine personenbezogenen Daten zum Zwecke der Buchung und Veranstaltungsorganisation im Bildungsgut Schmochitz elektronisch gespeichert und verarbeitet werden. Alle weiteren Informationen dazu unter www.bildungsgut-schmochitz.de/datenschutz. Für Zwecke der künftigen Veranstaltungsarbeit des Bildungsgutes Schmochitz (Informationen zu Veranstaltungen etc.) bin ich mit der Speicherung meiner Kontaktdaten in einem automatisierten Verfahren beim Bildungsgut Schmochitz einverstanden. Die Einwilligung ist freiwillig und kann jederzeit gegenüber dem Bildungsgut Schmochitz widerrufen werden. Erfolgt kein Widerruf, gilt die Einwilligung zu nächst unbeschränkt. Aus der Nichterteilung oder dem Widerruf der Einwilligung entstehen mir keinerlei Nachteile.

Ort, Datum