



**BILDUNGSGUT
SCHMOCHTITZ
SANKT BENNO**
SMOCHĀNSĒ FĒ KLUBĀNĪSĒS SVĀTĒHO BENNĀ

Bildungsgut Schmochtitz
Sankt Benno
Schmochtitz 1
02625 Bautzen

Adresse

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

Kosten pro Person

282,00 Euro im Einzelzimmer incl. Vollverpflegung
268,00 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 Förderverein unseres Hauses hat eigens dafür Finanzmittel zur Verfügung gestellt.

Ansprechpartner

Stephanie Barwanietz
035935 22316
Mail: info@bgs.de

Anmeldung

Bitte melden Sie sich bis zum 25.08.2023 an:
www.bildungsgut-schmochtitz.de/anmeldung
Telefon: 035935 22-0
E-Mail: info@bgs.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 kostenfrei 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**
SMOCHĀNSĒ FĒ KLUBĀNĪSĒS SVĀTĒHO BENNĀ



03.06. - 04.06.2024
28.09. - 29.09.2024

Resilienz 2- Kurs halten
auf dem Weg zur Resilienz

mit Karin-Wolf-Waldinger
und Shahrzad Siebert

ZEIT FÜR MICH – BEI MIR ANKOMMEN – GELASSENHEIT....

... Und dann kommt der Alltag:

Auch wenn wir in der Theorie wissen, wie wir die Hürden des Alltags gut bewältigen können, ist es in der täglichen Routine manchmal schwer umsetzbar. Schnell sind wir dann doch wieder im Hamsterrad und finden nicht den Weg auszustiegen, innezuhalten und die Gedankenkreisel zu unterbrechen. Dann ist es wieder schwierig, sich abzugrenzen, sich bewusst FÜR oder GEGEN Etwas zu entscheiden. Wir geben unser Bestes, den Anforderungen gerecht zu werden, bis wir am Abend erschöpft auf dem Sofa einschlafen, eigene Bedürfnisse hintenanstellen und uns die Frage stellen, was wir hier eigentlich tun.

Ziel dieses Trainings ist es, die im Kurs „Resilienz erleben“ erworbenen Kenntnisse zu vertiefen, neue Strategien und konkrete Techniken für den Umgang mit Stress und eine achtsame Gestaltung des Alltags zu erlernen. Dadurch sollen die Teilnehmer in der Lage sein, sich vor einem Gefühl des Hamsterradlaufens oder Tunnelblickens schützen zu können.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Umgang mit Stressoren und Veränderungen: Wie jeder Einzelne sich selbst besser schützen und handeln kann, um den allgemeinen Stresspegel niedrig zu halten
- Kommunikationsstrategien: Wie man auch in belastenden Situationen ruhig und fokussiert bleiben kann, indem man effektive Wege findet, miteinander zu kommunizieren
- Bewusstes Denken: Wie man mithilfe seiner positiven Gedanken Ängste abbauen kann
- Erste Hilfe für akute Stresssituationen: Welche Techniken helfen, um wieder zu klaren Gedanken kommen zu können
- Prävention statt Reaktion: Achtsamkeit im Alltag integrieren und dem Hamsterrad vorbeugen.

Tagesstruktur:

Samstag, 03.06 / 28.09

09:30 Uhr: Beginn

12:00 Uhr: Mittagessen

15:00 Uhr: Kaffee/Kuchen, anschl. einchecken

18:00 Uhr: Abendessen

19:00 Uhr: Meditation (bei Interesse),
anschl. geselliges Beisammensein

Sonntag, 04.06. / 29.09.2024

08:00 Uhr: Frühstück, anschl. Ausschicken

09:00 Uhr: Beginn

12:00 Uhr: Mittagessen

14:30 Uhr: Kaffee und Kuchen

16:00 Uhr: Abschluss

Referenten:

Shahrazad 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 Shahrazad 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 Wolfswaldinger: „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.“



Anmeldung zum Seminar

Resilienz 2 - Kurs halten auf dem Weg zur Resilienz

16.-17.09.2023 (Anmeldung bis 25.08.2023)

im Bildungsgut Schmochitz Sankt Benno

Hiermit 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