

Online-Seminarreihe 5-teilig

Seelische Gesundheit stärken Achtsam durch die Jahreszeit



Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

Ziel des Kurses ist es Ihre seelische Gesundheit zu stärken. Der Jahreszeit entsprechend wollen wir nicht nur unsere körperlichen Abwehrkräfte aktivieren, sondern auch unsere innere Balance finden.

Wir fördern unser Wohlbefinden mit dem Kennenlernen des Konzeptes der Salutogenese, absolvieren achtsame Übungen, fördern unser Empowerment und lernen viel über unsere Psyche kennen. Dabei behalten wir die Einheit von Körper und Geist im Blick und widmen uns auch der intuitiven Ernährung.

Ich freue mich auf ein harmonisches Miteinander und einen guten, produktiven Austausch.

Detaillierte Angaben zu den Modulen befinden sich auf der Rückseite!



**Beginn
des
Seminars**

7. Mai 2021

Den
Zugangslink
erhalten Sie
jeweils einen Tag
vorher
per E-Mail

**Teilnahme-
gebühr
siehe
Rückseite**

Anmeldung
erbeten bis
03.05.2021
beim
Veranstalter

**Seminar-
Nummer:**

2021-828

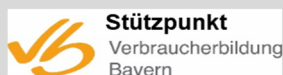


Veranstalter:

KAB Bildungswerk Bamberg e.V.

Ludwigstr. 25 - Eingang C, 96052 Bamberg, ☎ 0951 91691-16

E-Mail: kabveranstaltungen@kab-bamberg.de



gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz



Internet: www.bildungswerk.kab-bamberg.de

in Kooperation mit dem KAB Diözesanverband Bamberg e.V., der KAB in der Erzdiözese Bamberg e.V. und der Ketteler-Stiftung der KAB Bamberg

Module:

Freitag, 07. Mai 2021 - 16.00 Uhr

Modul 1: *Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden*
- Salutogenese

Freitag, 21. Mai 2021 - 16.00 Uhr

Modul 2: *Psyche und Achtsamkeit*

Freitag, 18. Juni 2021 - 16.00 Uhr

Modul 3: *Empowerment in Theorie und Praxis*

Freitag, 25. Juni 2021 - 16.00 Uhr

Modul 4: *Intuitive Ernährung und Bewegung*

Freitag, 09. Juli 2021 - 16.00 Uhr

Modul 5: *Tipps und Tricks sowie weitere Anlaufstellen*

Referentin:

Sabine Linsner, Pädagogin B.A./Genesungsbegleiterin i.A.

Seminar- gebühr:

Teilnahmegebühr für die fünf Termine beträgt

insgesamt 25,00 €

Wenn ein/e Teilnehmer*in an einem Termin verhindert ist, kann leider keine Teilerstattung der Seminargebühr erfolgen.

Zahlung bitte per Überweisung erst nach Erhalt der Rechnung!

Wir weisen darauf hin, dass die Teilnehmerzahl begrenzt ist!

Datenschutz:

Gespeichert werden die bei der Kontaktaufnahme angegebenen Daten: Name, Vorname, Straße und Hausnummer, Postleitzahl und Wohnort, die Telefon-, FAX- und Mobil-Nummer sowie die E-Mail-Adresse.

Die gespeicherten Daten verbleiben bis eine Löschung gewünscht wird. Die Einwilligung zur Speicherung kann jederzeit gegenüber dem Vorstand für die Zukunft widerrufen werden. Zwingende gesetzliche Bestimmungen - insbesondere gesetzliche Aufbewahrungsfristen - bleiben unberührt.

Es erfolgt keine Datenweitergabe an Dritte.

Weitere Informationen zur Verarbeitung der Daten finden Sie auf <https://www.kab-bamberg.de/datenschutz.html>.