

Hinweise zur Anmeldung

Wir bitten um schriftliche Anmeldung bis **20. April 2018**, online unter www.kabdvmuennen.de oder per Post an die unten angegebene Adresse.

Wir bestätigen Ihre Anmeldung. Eine Absage innerhalb von 8 Wochen vor Kursbeginn ebenso Nichterscheinen ist kostenpflichtig. Falls Ihr Platz nicht mehr von anderen Teilnehmern eingenommen werden kann, müssen wir Ihnen leider die uns entstehenden Ausfallkosten in Rechnung stellen (es gelten die Stornobedingungen des Hauses).

Mit der Anmeldung akzeptieren sie die genannten Stornobedingungen und unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen, die Sie unserer Homepage unter www.kabdvmuennen.de entnehmen können.

Veranstalter:

KAB-Bildungswerk des KAB-Diözesanverbandes München Freising e.V.
Pettenkoferstr. 8/V, 80335 München
089/5525160
www.kabdvmuennen.de
info@kab-dvm.de

in Kooperation mit der katholischen Betriebsseelsorge der Erzdiözese München und Freising



Anmeldung zu "Auszeit am See" vom 22.06. bis 24.06.18

Name: _____

Vorname: _____

Alter: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

KAB-Mitglied? ja nein

wenn ja, in _____

Die hier angegebenen Daten werden ausschließlich für Zwecke verwendet, die einen unmittelbaren Bezug zur KAB aufweisen und nicht an Dritte weitergegeben.

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen des KAB-Bildungswerkes München Freising e.V. sind Bestandteil dieser Anmeldung. Nachzulesen unter: www.kabdvmuennen.de

Datum, Unterschrift:



Auszeit am See - „Raus aus dem Hamsterrad.....?!“

22. Juni – 24. Juni 2018

Bildungshaus St. Martin
Bernried
direkt am Starnberger See

Anmeldeschluss: 20. April 2018

In Kooperation mit der katholischen Betriebsseelsorge



Programm

„Raus aus dem Hamsterrad....?!“

Die stetige Arbeitsverdichtung führt dazu, dass für viele Menschen ein (zu) hohes Arbeitspensum, Druck und Stress zum Alltag gehören. Nicht wenige nehmen Arbeit mit nach Hause oder bekommen auch in der Freizeit den Kopf nicht von „Arbeitsgedanken“ frei. Dazu kommt in manchen Berufen noch eine sehr hohe emotionale Belastung.

Das Wochenende bietet die Möglichkeit, die eigene Situation in den Blick zu nehmen

- Wie geht es mir mit den Anforderungen in meinem Leben?
- Wo sind Kraftquellen und Stärkendes?
- Wie geht es mir mit NEIN- sagen und Abgrenzung?

Zielgruppe:

Betriebliche Interessensvertretungen, Arbeitnehmer/-innen

Referent/-in:

Irmgard Fischer

(Betriebsseelsorgerin, Supervisorin (SG))

Alexander Kirnberger

(Betriebsseelsorger)

Freitag 22.06.

18.00	Abendessen
19.30	Kennenlernen; Persönliche „Energiebilanz“
21.00	Meditative Übung (15min)



Samstag 23.06.

7.30	Spiritueller Impuls
8.00	Frühstück
9.00	Anforderungen und Belastungen in meinem Leben; „innere Antreiber“
12.00	Mittagessen
	Nachmittag frei gestaltbar
	Zwischen 14.00 Uhr und 15.30 steht Kaffee und Kuchen bereit
16.30	Grenzen setzen / Nein sagen
18.00	Abendessen
20.00	Gesunde Selbstfürsorge
21.00	Meditative Übung (15min)

Sonntag 24.06.

7.30	Innere Sammlung finden – Einführung in die Methode der Atembetrachtung
8.00	Frühstück
9.00	Ressourcen entdecken
11.00	Andacht
12.00	Mittagessen
	Ende



Teilnahmegebühr:

Seminargebühr: 30 EUR zuzüglich

Übernachtung und Verpflegung: 128 EUR
(Einzelzimmer mit Vollpension)

Zahlung bitte per Überweisung erst nach Erhalt der Anmeldebestätigung.

Max 15 Teilnehmer/-innen

Hinweise zur Anreise: Die Anreise erfolgt privat, wir übernehmen dafür keine Haftung.

Möglichkeiten der Anreise siehe

www.bildungshaus-bernried.de/anreise