



## Einladung zum Seminar am 30./31.05.2024 in Saalfeld- „Achtsamkeit in der Natur“

Achtsam mit sich selbst umgehen – Kennenlernen von Methoden der Stressbewältigung und Achtsamkeit

Methoden zum Thema Stressabbau gibt es viele. Sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag stoßen wir aufgrund der Herausforderungen in unserer Gesellschaft häufig an unsere Grenzen der Belastbarkeit. In unserem Seminar lernen Sie alternative Formen des Stressabbaus kennen. Diese Techniken lassen sich einfach in Ihren Alltag integrieren. Es geht um die eigene Achtsamkeit, Gesundheit und den Erhalt der Beschäftigungsfähigkeit.

Das Seminar ist anerkannt nach dem Thüringer Bildungsfreistellungsgesetz.

<b>Zielgruppe</b>	Interessierte
<b>Inhalte</b>	<p>Seminarinhalte:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tag 8.00– 9.30 Uhr Was ist Stress und wie entsteht er? 9.30– 11.00 Uhr Methoden der Stressbewältigung 11.00– 15.00 Uhr Achtsamkeitstraining / Stressabbau in der Natur / Förderung der Sinneswahrnehmung durch bewusstes und intensives Erleben der Natur</li><li>2. Tag 8.00– 15.00 Uhr Kreativitätstechniken zum Stressabbau kennenlernen/ Anwendungsmöglichkeiten und Übungen/ Integration in den Alltag/ Feedback und Auswertung</li></ol> <p>Die Gruppe ist auf max. 8 Teilnehmende beschränkt.</p>
	Nicole Schlegel: Diplom- Sozialpädagogin
<b>Termin / Zeit</b>	Termin: 30./31.05.2024
<b>Anmeldeschluss</b>	25.04.2024
<b>Seminarkosten</b>	Die Seminarkosten betragen 300,00 € <b>pro Person</b> inkl. Getränke und Mittagssnack und Kreativmaterial.
<b>Veranstaltungsort</b>	Bildungswerk der Thüringer Wirtschaft e.V. Kulmstraße 33 B 07318 Saalfeld/ Saale
<b>Ansprechpartner</b>	Bildungsberaterin Nicole Schlegel ☎ 03671 6744-13 ✉ schlegel@bwtw.de

# ANMELDUNG

Antwortfax an 03671 6744-19 oder per E-Mail an erwachsenenbildung@bwtw.de

Bildungswerk der Thüringer Wirtschaft e.V.  
Kulmstraße 33 b  
07318 Saalfeld/ Saale

**Seminar: Achtsamkeit in der Natur**

Ich möchte folgende Person für das Seminar am 30./31.05.2024 anmelden.

## Geschäftsbedingungen

Nach verbindlicher Anmeldung besteht die Möglichkeit eines kostenfreien Rücktritts bis 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn. Danach übersenden wir Ihnen die entsprechende Rechnung.

Bei einer Abmeldung weniger als 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn wird eine Rücktrittsgebühr in Höhe von 50% des Seminarpreises erhoben. Bei einer Absage ab einer Woche vor Veranstaltungsbeginn wird eine Rücktrittsgebühr von 90% des Seminarpreises erhoben.

Bei Absage am Veranstaltungstag oder bei Fehlen einer Absage ist die komplette Summe zu entrichten. Ersatzteilnehmende können jederzeit benannt werden.

Wir behalten uns vor, die Seminare aufgrund zu geringer Teilnehmendenzahl und im Falle höherer Gewalt abzusagen. In diesem Fall erhalten Sie die komplette Summe zurückerstattet.

Ansonsten gelten die AGB des BWTW e.V., die Sie jederzeit gern anfordern können.

Name, Vorname:

.....

Unternehmen:

.....

Kontakt (E-Mail/ Telefon):

.....

Rechnungsadresse:

.....

.....

.....

.....

Es besteht Unterstützungsbedarf:

.....

.....

.....

Ort, Datum

Unterschrift  
Firmenstempel