

KAB **Bildungsarbeit** BAYERN

Tagesseminar

Selbstfürsorge



**Ein Tag
für Sie!**

Sich um sich selbst zu kümmern bedeutet, dass Sie bewusst die Entscheidung treffen, JA zu sich selbst und Ihren Bedürfnissen zu sagen.

Der Begriff Selbstfürsorge ist im Bereich der Psychotherapie, bzw. Psychologie, aber auch im Alltagssprachgebrauch bekannt. Selbstfürsorge meint Aktivitäten, die dem psychischen und physischen Wohlbefinden dienen und uns helfen, Belastungen und Stress auszugleichen.

**Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung gilt die 3-G-Regel
(Geimpft - Genesen - Getestet)
Bitte entsprechenden Nachweis bereit halten.**

Darüber hinaus gelten die am Veranstaltungstag gültigen Hygieneregeln!

Samstag,

2. April

2022

**9:30 Uhr -
16:30 Uhr**

Ort:

**KAB-Tagungs-
raum, Ludwigstra-
ße 25-Eingang C,
96052 Bamberg**

**Teilnahme-
gebühr**



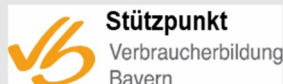
**Anmeldung
erbeten bis
25.03.2022
beim
Veranstalter**

**Seminar-Nr.
2022-892**



Veranstalter: KAB Bildungswerk Bamberg e.V.

Ludwigstr. 25 - Eingang C, 96052 Bamberg, 0951-91691-0, Internet: www.kab-bamberg.de;
E-Mail: kab-veranstaltungen@kab-bamberg.de in Kooperation mit dem KAB Diözesanverband Bamberg e.V., der KAB in der Erzdiözese Bamberg e.V., der Ketteler Stiftung der KAB Bamberg



gefördert durch
**Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz**



Wir kümmern uns an diesem Tag um Ihr Wohlbefinden, mit theoretischem Input und Übungen – für sofort und zuhause. Während der drei Stunden am Vormittag und den drei Stunden am Nachmittag (mit kleineren Pausen und Mittagspause) stehen Sie im Mittelpunkt. Selbstfürsorge in Kombination mit Achtsamkeit und Resilienz ist das Thema dieses Kurses.

Wichtig, denken Sie dabei an bequeme Kleidung und bringen Sie auch Schreibzeug mit.

Referentin:

Sabine Linsner,

Pädagogin B.A.,

Erziehungs- und Bildungswissenschaftlerin M.A. i.A.,

Genesungsbegleiterin

systemische Beraterin (DGSF) i.A.



**Seminar-
gebühr:**

Teilnahmegebühr	20,00 €
Verpflegung	15,00 €
<hr/>	
insgesamt	35,00 €

**Zahlung bitte per Überweisung
erst nach Erhalt der Rechnung!**

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>.