

# Anmeldung

## Seminar „Starker Rücken | Innere und äußere Haltung bewahren in Beruf und Alltag“

vom 16.04. - 18.04.2018 in Landau | 245 €

Anmeldeschluss: 28.02.2018

Mit der verbindlichen Anmeldung werden die Allgemeinen Teilnahmebedingungen (Ausfallgebühren, etc.) anerkannt. Diese können auf Wunsch zugesandt oder unter [www.evangelische-arbeitsstelle.de](http://www.evangelische-arbeitsstelle.de) eingesehen werden. Nach Anmeldung wird keine gesonderte Rechnung/Anmeldebestätigung versandt. Falls erwünscht, kann diese jedoch ausgestellt werden.

Vorname, Name

Geburtsdatum

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Telefon, E-Mail

Körperliche Einschränkungen (bei Bewegungsübungen)

Datum, Unterschrift

### Zahlung per Bankeinzug | SEPA Lastschrift:

Ich/Wir ermächtige/n die Evang. Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft, Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise/n ich/wir unser Kreditinstitut an, die von der Evang. Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Name Kontoinhaber

IBAN (22-stellig)

Kreditinstitut (Name und BIC)

Datum, Unterschrift

Ihre Mandatsreferenz-Nr.: .....

*(füllt die Evang. Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft aus und teilt ggf. mit). Unsere Gläubiger-ID: DE46ZZZ00000568046. Der Umfang der Ermächtigung dieses Mandats umfasst alle anfallenden Abbuchungen für Maßnahmen/Veranstaltungen der Evang. Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft. Das von Ihnen abgegebene Mandat endet nach 36 Monaten automatisch - fallen in diesem Zeitraum weitere Abbuchungen an, verlängert sich das Mandat um jeweils 36 Monate.*

Für die Vorankündigung der Lastschrift gilt eine verkürzte Frist von spätestens 5 Kalendertagen. Ich/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die Bedingungen des Kreditinstituts.

**Für** Arbeitnehmer/innen und Interessierte, Personalmitarbeiter/innen, Betriebsratsmitglieder, Personalratsmitglieder, Mitarbeitervertretungen

**Wann** Ab Montag, 16.04.2018, 10 Uhr bis Mittwoch, 18.04.2018, 16:15 Uhr

**Wo** Protestantisches Bildungszentrum Butenschoen-Haus Luitpoldstraße 8 | 76829 Landau

**Kosten** 245 € (inkl. Übernachtung im Einzelzimmer und Verpflegung) Bequeme Kleidung, Matte, Decke / großes Badetuch, warme Socken und Schreibmaterial bitte mitbringen.

**BFS** Anerkennung nach dem Bildungsfreistellungsgesetz Rheinland-Pfalz ist beantragt. Infos dazu unter [mwwk.rlp.de/de/themen/weiterbildung/bildungsfreistellung/](http://mwwk.rlp.de/de/themen/weiterbildung/bildungsfreistellung/)

## Anmeldung | Informationen

Monika DähmLOW, Evangelische Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft

Telefon: 0631 3642-102 | Fax: -153

E-Mail: [monika.daehmLOW@evkirchepfalz.de](mailto:monika.daehmLOW@evkirchepfalz.de)

## Kursleitung

Silke Scheidel, Evangelische Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft

Telefon: 0631 3642-104 | Fax: -133

E-Mail: [silke.scheidel@evkirchepfalz.de](mailto:silke.scheidel@evkirchepfalz.de)

## Veranstalter

Evangelische Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft

Unionstraße 1 | 67657 Kaiserslautern

Telefon 0631 3642-111 | Fax -153

[evarbeitsstelle.kl@evkirchepfalz.de](mailto:evarbeitsstelle.kl@evkirchepfalz.de)

[www.evkirchepfalz.de](http://www.evkirchepfalz.de)



Evangelische Arbeitsstelle  
Bildung und Gesellschaft

**Starker Rücken**  
Innere und äußere Haltung  
bewahren  
in Beruf und Alltag

16. - 18. April 2018  
Butenschoen-Haus, Landau

Evangelische Arbeitsstelle  
Bildung und Gesellschaft

# Starker Rücken in Beruf und Alltag

Haben Sie auf der Arbeit und im Privatleben auch das Gefühl, Dinge und Situationen kaum noch schultern zu können? Müssen Sie sich im Beruf und Zuhause oft verbiegen?

„Der Körper ist der Übersetzer  
der Seele ins Sichtbare“

Christian Morgenstern

So, wie die innere Haltung unsere non-verbale Kommunikation beeinflusst, wirkt die äußere Haltung auf unsere Gefühlswelt.

Dieses Seminar führt Sie in die Wechselwirkung von innerer und äußerer Haltung ein und vermittelt Ihnen Techniken, mit denen Sie in schwierigen Situationen sicher auftreten und Haltung bewahren können. Sie erlernen, die Rückmeldungen ihres Körpers zu beachten und wie Sie Ihre Bewegungs- und Denkgewohnheiten in Stresssituationen verbessern können.

## Inhalte und Ziele

- *Ergonomie am Arbeitsplatz*
- *Anleitung zur Rückenkräftigung und -entlastung*
- *Aktive Vorsorge und Förderung von emotionaler, sozialer und Stress-Kompetenz*
- *Anleitung zur Verbesserung der mentalen und körperlichen Beweglichkeit in Beruf und Alltag*

## Programm

### Montag, 16. April 2018

- 9:30 Uhr Begrüßungskaffee
- 10:00 Uhr Themenkomplex I  
**Haltung, Emotion und Gewohnheit -  
ein untrennbares Team**  
**Silke Scheidel**
- 12:30 Uhr Mittagspause
- 14:00 Uhr Themenkomplex II  
**Berufskrankheiten und abeitsbedingte  
Gesundheitsgefahren**  
**Natascha Hartl**  
*Sporttherapeutin (M.A. Betriebliches  
Gesundheitsmanagement,  
Stressmanagement)*
- 18:00 Uhr Abendessen

### Dienstag, 17. April 2018

- 9:00 Uhr Themenkomplex III  
**Innere und äußere Haltung bewahren in  
Beruf und Alltag**  
**Anja-Brigitte Lucke**  
*Mediation, Coaching, Prozessbegleitung,  
Yoga-Therapie, MindfulnessTeaching*
- 12:30 Uhr Mittagspause
- 14:00 Uhr Fortführung Themenkomplex III  
**Anja-Brigitte Lucke**
- 18:00 Uhr Abendessen

### Mittwoch, 18. April 2018

- 9:00 Uhr Themenkomplex IV  
**Anleitung zu starker Körperhaltung  
und Bewegung mit Feldenkrais®**  
**Eva Locher**  
*Zertifizierter Feldenkrais® Practitioner FVD  
www.feldenkrais-el.de*
- 12:30 Uhr Mittagspause
- 14:00 Uhr Fortführung Themenkomplex I  
**Haltung, Emotion und Gewohnheit -  
ein untrennbares Team**  
**Silke Scheidel**
- 16:15 Uhr Ende der Veranstaltung



„Die größte Entscheidung deines  
Lebens liegt darin, dass du dein  
Leben ändern kannst, indem du  
deine Geisteshaltung änderst.“

Albert Schweitzer