

## Meine Angebote im

### Frauenzentrum HEXENBLEICHE



**Anschrift:** Schlossgasse 11, 55232 Alzey  
**Telefon:** 0 67 31 72 27  
**Fax:** 0 67 31 99 62 85  
**E-Mail:** hexenbleiche@t-online.de  
**Notruf:** notruf-alzey@t-online.de  
**Internet:** www.hexenbleiche.de  
**Bankverbindung/** Kto-Nr.: 4021 002  
**Spendenkonto:** BLZ: 553 500 10  
Sparkasse Worms-Alzey-Ried

#### Unsere Erreichbarkeit:

montags + mittwochs: 16 - 18 Uhr  
dienstags + donnerstags: 10 - 12 Uhr  
und 14 - 16 Uhr

nach Vereinbarung und nach  
Ankündigung in der Tagespresse

## Workshop 1

### Gönn' dir ne Auszeit

#### Wellness für die Seele

Referentin: Christina Schmautz

Manchmal tut es gut, sich eine Auszeit zu nehmen, den Alltag hinter sich zu lassen und etwas Ruhe und Gelassenheit zu tanken. An diesem Tag wollen wir den Fokus auf unsere Stärken und Fähigkeiten legen. Wir bringen das negative Gedankenkarussell zum Stillstand und lernen, dieses durch aufbauende und ermutigende Selbstgespräche zu ersetzen. Phantasiereisen dienen der Entspannung und ergänzen das „Wohlfühl-Programm“. So gelingt es garantiert, dem Alltag wieder motiviert und energiegeladener begegnen zu können.

Bitte mitbringen: Block und Schreibutensilien, Decke



#### Termin:

Samstag, 09.10.10  
14 - 19:30 Uhr  
(inkl. 30 min. Kaffeepause)  
Gebühr: 25 / 24 €

## Workshop 2

### Stress lass nach - Familien im Gespräch

Referentin: Christina Schmautz

Stress in der Familie – das muss nicht sein! Ein friedvoller Umgang in der Familie ist die Basis dafür, dass sich jedes Familienmitglied zugehörig und angenommen fühlt: dies gilt für Eltern gleichermaßen wie für Kinder. Erst dann können wir als Eltern unseren Kindern die Chance zur Entfaltung ihres Potentials bieten. Der Familienrat nach Rudolf Dreikurs („Kinder fordern uns heraus“) ist eine leicht erlernbare Methode, um die Kommunikation innerhalb der Familie zu verbessern. An vier Abenden erarbeiten wir gemeinsam das Handwerkszeug für den Familienrat sowie einfache Lösungsansätze und neue Handlungsstrategien, mit deren Hilfe das Miteinander stressfreier gelingt.

Bitte mitbringen: Block und Schreibutensilien



#### Termin:

ab Donnerstag, 14.10.10  
4 x 19.30 - 21.30 Uhr  
Gebühr: 32/30 €

## **Workshop 3**



**Termin:**

ab Donnerstag, 25.11.10  
4 x 19.30 – 21.30 Uhr

**Gebühr:** 32/30 €

## **Kinder, Familie & Beruf gelassen meistern**

Referentin: Christina Schmautz

Frauen stehen heutzutage vielen Herausforderungen gegenüber: Sind auch Sie eine engagierte Mutter, managen den Haushalt und die Familie und stehen erfolgreich im Berufsleben? Alles ist durchorganisiert – aber Sie stellen sich zunehmend folgende Fragen: Wie finde ich die richtige Balance in meinen Lebensbereichen? Wie kann ich als Gestalterin auf die Anforderungen des Alltags in Beruf und Familie einwirken? Wie kann ich das Klima an meinem Arbeitsplatz und zu Hause beeinflussen?

An vier Abenden gehen wir gemeinsam diesen Fragen nach. Wir begeben uns auf Spurensuche Ihrer Stärken und Fähigkeiten, finden Lösungsansätze und entwickeln Zielsetzungen, um die Arbeitszufriedenheit und Lebensqualität zu steigern. Entspannungsreisen und –übungen helfen Ihnen, den Alltag wieder gelassener zu gestalten, aus dem „Hamsterrad“ auszusteigen und somit auch einem „Burn-Out“ vorzubeugen.

Bitte mitbringen: Block und Schreibutensilien, Decke

## **Anmeldung direkt über das Frauenzentrum Hexenbleiche**

Telefonisch unter

06731-7227

Per eMail unter

[hexenbleiche@t-online.de](mailto:hexenbleiche@t-online.de)

Im Internet auf

<http://www.hexenbleiche.de>

## **Anmeldebedingungen für Kurse:**

- Bei einigen Veranstaltungen können Sie sich schriftlich, telefonisch oder per Email direkt bei der Referentin anmelden. Soweit nicht anders angegeben, melden Sie sich beim Frauenzentrum schriftlich, telefonisch (06731 7227) oder per Email [hexenbleiche@t-online.de](mailto:hexenbleiche@t-online.de) an. Ihre Anmeldung ist erst mit Bezahlung der Gebühr verbindlich!
- Anmeldeschluß ist 14 Tage vor Kursbeginn, bei einigen Kursen steht der jeweilige Anmeldeschluss direkt beim Kurs!
- Bei einer Abmeldung bis 7 Tage vor dem Kurs erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von 10 €, danach die volle Kursgebühr, es sei denn, eine Ersatzteilnehmerin wird gefunden.
- Gebühren z.B. 110/95 €: der erste Betrag nennt die volle Gebühr, der zweite Betrag gilt für Vereinsfrauen oder Fördermitglieder im Verein „Hilfen für Mädchen und Frauen e.V.“.
- Es werden keine Anmeldebestätigungen verschickt. Bei Kursausfall werden Sie spätestens 1-2 Werktage vorher benachrichtigt und erhalten bereits gezahlte Kursgebühren zurück.
- Wir bitten, zu beachten, dass unsere Kursangebote eine normale psychische und physische Belastbarkeit voraussetzen und kein Ersatz für eine psychotherapeutische Behandlung sind.
- Bitte beachten Sie: soweit nicht anders angegeben richtet sich unser Kursangebot **ausschließlich an Frauen**. Bitte melden Sie Ihren Wunsch nach Kinderbetreuung rechtzeitig an!