

Programmorschlag:

(Änderungen möglich)

Samstag, 20. Juli 2024

bis 09:00 Uhr Ankommen

09:00 Uhr Begrüßung und
Morgenimpuls

09:30 Uhr **Arbeitseinheit I**

- Vorstellungsrunde und
Kennenlernen
- diverse Übungen
- Entspannungsmethoden

12:00 Uhr Mittagessen

13:00 Uhr **meditativer Spaziergang**

14:30 Uhr Kaffeepause

15:00 Uhr **Arbeitseinheit II**

- diverse Übungen
- Entspannungsmethoden
- Reflexion

17:00 Uhr Ende

- Alle Angebote sind freiwillig -

Das Katholische Landvolkbewegung Bamberg –
Bildungswerk e.V. gehört zu den verbundenen
Einrichtungen der **KLB Erwachsenenbildung
in Bayern.**

Anmeldung:

Bitte melden Sie sich bei der
KLB-Geschäftsstelle in Bamberg an:

☎ 0951 502-3800

✉ klb@erzbistum-bamberg.de

Anmeldeschluss: Mittwoch, 10.07.2024

max. Teilnehmerzahl: 20 Frauen

(zzgl. Leitung und Referentin)

Es zählt der Eingang der Anmeldungen.



Bild: Sylvio Krüger In: Pfarrbriefservice.de

Veranstalter:

Katholische Landvolkbewegung
Bildungswerk e. V., www.klb-bamberg.de
Jakobsplatz 8, 96049 Bamberg, ☎ 0951 502-3800



**Katholische
Landvolk
Bewegung**

Miteinander Land bewegen
Erzdiözese Bamberg

Bildungstag für Frauen

Herzliche Einladung!

**Alle meine
Quellen
entspringen
in dir**

Samstag, 20. Juli 2024
9 – 17 Uhr

Alle meine Quellen entspringen in dir

Quellen beleben uns, wenn wir matt sind und geben uns Lebenskraft, wenn wir erschöpft sind, sie lassen uns aufatmen, wenn wir atemlos sind und sie erfüllen uns, wenn wir ausgelaugt sind.

Der Frauenbildungstag will eine Quelle für den Alltag sein, an dem wir uns eine Auszeit zum Auftanken gönnen.

Im Alltagstrubel mal innehalten, abschalten, Atem holen und neue Kraft schöpfen. Ein entspannter, ausgeruhter Körper ist Voraussetzung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Entdecken Sie wie wohltuend sich eine Auszeit auf Ihr Leben auswirken kann. Die verschiedenen Übungen und Einheiten bieten konkrete Anregungen, Hilfestellungen und Methoden zum Kraft schöpfen und des inneren Gleichgewichts.

Wir laden Sie herzlich zum diesjährigen FrauenbildungsTAG ein!

Claudia Heil Sonja Schramm
Seminarleitung Referentin

Termin:

Anreise:

Samstag, 20. Juli 2024 bis 09:00 Uhr

Abreise:

Samstag, 20. Juli 2024 ca. 17:00 Uhr

Referentin:

Sonja Schramm, Dankenfeld
Entspannungskoach, Fachberaterin für
Burn-Out-Prävention, Gruppenleiterin, Selbst-
liebetrainerin

Seminarleitung:

Claudia Heil



Kosten:

KLB-Mitglied	35,00 €
Nicht-Mitglied	40,00 €

Bitte überweisen Sie den Teilnehmerbeitrag bis zum 10.07.2024 auf folgendes Konto:

Sparkasse Bamberg
IBAN: DE37 7705 0000 0000 0720 58

Bei einer Absage Ihrerseits nach dem 10.07.2024, müssen wir Ihnen anfallende Stornogebühren in Rechnung stellen!

Veranstaltungsort:

Bildungshäuser Vierzehnheiligen
Haus II, (Haus Frankenthal)
Vierzehnheiligen 9
96231 Bad Staffelstein
www.14hl.de

Bitte mitbringen:

- festes Schuhwerk
- Isomatte
- kleines Kopfkissen
- Decke
- bequeme Kleidung