

## Fortbildungen für Gruppenleiterinnen und Interessierte

Inspiriert vom Jahresprojekt „Lebenskunst – Wovon leben wir?“ greifen die drei Fortbildungsveranstaltungen Themen aus dem Alltag einer jeden auf.

### Bewegungsfreude – sich regen bringt Segen

Geistige und körperliche Beweglichkeit fördert das Wohlbefinden. Bewegungsanregungen und achtsames Erleben in der Körperbewegung sind in jedem Alter eine Bereicherung. Es geht um Spiele, Übungen und Texte, um Beweglichkeit in die Gruppe zu bringen.

### Lebensfreude – eine Gabe fürs Leben

Freude als Antrieb und Energiespender in der Gestaltung des Alltags entdecken und pflegen. Was trägt zum Wohlbefinden bei? Was erlaube ich mir? Welches sind die Quellen?

### Gaumenfreuden – Genießen erlaubt

Mit gutem Gewissen essen und sich ernähren. Nahrung genießen und den Seelenhunger stillen, damit das Kalorienzählen nicht den Alltag bestimmt. Anregungen, wie das Thema in der Gruppe besprochen werden kann.

Referentin: Ulrike Lang, Diplompädagogin  
Fachstelle FrauenGesundheit

**Zeit:** Bewegungsfreude:  
25.03.2011, 16.30 – 20.30 Uhr  
Lebensfreude:  
17.06.2011, 16.30 – 20.30 Uhr  
Gaumenfreuden:  
19.08.2011, 16.30 – 20.30 Uhr  
**Ort:** alle Veranstaltungen finden in Darmstadt,  
Katharina-Zell-Haus, Erbacher Str. 17,  
Gartengeschoss statt.

**Kosten:** je Veranstaltung € 15,00  
€ 12,00 für Mitglieder

**Bankverbindung:** Ev. Kreditgenossenschaft  
Frankfurt, Konto-Nr. 4 100 719, BLZ 520 604 10  
Stichwort Fachstelle FrauenGesundheit

#### Veranstalterin und Information:

Eine Buchung als Einzelveranstaltung oder als Dreierblock ist gegen Honorar plus Fahrtkosten auch vor Ort nach Vereinbarung möglich.

Evangelische Frauen in Hessen und Nassau e.V.  
Abt. Frauen Bildung Spiritualität  
Fachstelle FrauenGesundheit  
Kirchgasse 17, 63065 Offenbach  
Ulrike Lang Tel.: 069 82 36 85 65  
Fax: 069 81 46 69

E-Mail: [Ulrike.Lang@evangelischefrauen.de](mailto:Ulrike.Lang@evangelischefrauen.de)  
[www.fachstelle-frauengesundheit.de](http://www.fachstelle-frauengesundheit.de)

.....  
Name, Vorname

.....  
Straße

.....  
PLZ, Ort

.....  
Telefon

.....  
E-Mail-Adresse

Mitglied im Verband der  
Ev. Frauen in Hessen und Nassau e.V.:

Ja  Nein

#### Anfrage für Fortbildung

.....  
Terminwunsch

Honorar und Fahrtkosten nach Absprache.

.....  
Datum, Unterschrift

Evangelische Frauen  
in Hessen und Nassau e.V.  
Fachstelle FrauenGesundheit  
z.Hd. Ulrike Lang  
Kirchgasse 17  
63065 Offenbach

Fachstelle  
FrauenGesundheit

Bewegungsfreude  
Lebensfreude  
Gaumenfreuden

Fortbildungsreihe für Gruppenleiterinnen  
und Interessierte

