



**KATRIN SCHÜRMANN**  
Diplom-Psychologin  
Training • Beratung • Konzepte

in Kooperation mit

**Frauen Forum e.V.** **Frauen & Beruf**

## **Gesunde Balance – Entspannter Umgang mit Stress bei der Arbeit und zu Hause Stressmanagementseminare für Frauen – Frühjahr und Herbst 2016**

Dieses Seminar wendet sich an Frauen, die sich eine gesunde Balance für ihr Leben wünschen und Stress im Berufs- und Privatleben aktiv vorbeugen und bewältigen möchten. Denn egal ob berufstätige Mutter, engagierte Selbstständige oder Angestellte, pflegende Angehörige oder Hausfrau und Mutter – Stress kann sich in jeder Lebenssituation einstellen.

Sie erhalten vielfältige Anregungen für einen positiven Umgang mit Stress, die Sie bei der individuellen Entwicklung einer dauerhaften gesunden Balance im Berufs- und Privatleben unterstützen. An sechs Abenden reflektieren Sie Ihre persönlichen Stressreaktionen und entwickeln erfolgreiche Strategien im gesunden Umgang mit Stress. Sie erfahren, wie Sie Stress vermeiden, sich aus Stressfallen befreien und dafür ihre persönlichen Stärken und Ressourcen nutzen können. Sie entdecken neue Wege zu mehr körperlichem und seelischem Wohlbefinden.

### **Inhalte**

Was ist eigentlich Stress? Haben Frauen anderen Stress bzw. anders Stress als Männer?  
Persönliche Stressverstärker erkennen und entschärfen  
Förderliche Denkmuster entwickeln und festigen  
Strategien für eine erfolgreiche Stressbewältigung entwickeln und anwenden  
Erholung planen und Gutes genießen  
Praktische Entspannungseinheiten  
Stressbewältigung ist keine Eintagsfliege: Tipps zur erfolgreichen Umsetzung im Alltag

### **Wann**

Frühjahrsseminar: 6 x montags (18.04., 25.04., 02.05., 09.05., 23.05. und 30.05.2016)  
19:00 bis 20:45 Uhr

### **oder**

Herbstseminar: 6 x donnerstags (27.10., 03.11., 10.11., 24.11., 01.12. und 08.12.2016)  
19:00 bis 20:45 Uhr

### **Wo**

Frauen & Beruf Münster  
Wareндorfer Straße 3  
48145 Münster

### **Referentin**

Katrin Schürmann, Diplom-Psychologin und Stressbewältigungstrainerin

### **Kosten**

165,00 Euro inkl. Seminarunterlagen

*Dieses Seminar ist nach § 20 Abs. 1 SGB V als Präventionskurs zertifiziert und von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Die Teilnahmegebühr kann auf Antrag von den gesetzlichen Krankenkassen mit bis zu 80 € bezuschusst werden. Da jede Kasse anders bezuschusst, erkundigen Sie sich bei ihrer Kasse nach der Höhe des Zuschusses.*

### **Informationen + Anmeldung**

Katrin Schürmann, Training – Beratung – Konzepte  
Telefon: 0160 / 96712997  
E-Mail: [kontakt@katrin-schuermann.de](mailto:kontakt@katrin-schuermann.de)  
[www.katrin-schuermann.de](http://www.katrin-schuermann.de)

[frauen@muenster.de](mailto:frauen@muenster.de)  
[www.frauenforum-muenster.de](http://www.frauenforum-muenster.de)



**KATRIN SCHÜRMANN**  
Diplom-Psychologin  
Training • Beratung • Konzepte

in Kooperation mit

**Frauen Forum e.V.** **Frauen & Beruf**

## **Anmeldung zum Seminar „Gesunde Balance – Entspannter Umgang mit Stress bei der Arbeit und zu Hause“**

bei	Katrin Schürmann Scheibenstraße 102 48153 Münster Tel. 0160 / 96721997 E-Mail: kontakt@katrin-schuermann.de	oder	Frauen & Beruf, Münster Warendorfer Str. 3 48145 Münster Tel.: 0251 / 55 669 Fax: 0251 / 40 215 E-Mail: frauen@muenster.de
-----	---	------	---

Name:	
Vorname:	
Adresse:	
PLZ / Ort:	
Telefon:	
E-Mail:	

- ☐ Hiermit melde ich mich verbindlich für das **Frühjahrsseminar „Gesunde Balance“** an;  
Beginn – **18.04.2016** bei Frauen & Beruf, Münster  
**oder**
- ☐ Hiermit melde ich mich verbindlich für das **Herbstseminar „Gesunde Balance“** an;  
Beginn – **27.10.2016** bei Frauen & Beruf, Münster
- ☐ Hiermit nehme ich zur Kenntnis, dass diese Anmeldung verbindlich ist. Es besteht die Möglichkeit sich bis 14 Tage vor Kursbeginn kostenfrei abzumelden. Bei einer späteren Abmeldung wird die Teilnahmegebühr in voller Höhe berechnet, sofern keine Ersatzperson zur Verfügung steht. Die Kursgebühr von 165,00 Euro wird mir von der Referentin Katrin Schürmann in Rechnung gestellt und ist von mir vor Kursbeginn zu begleichen.

Zum Ende des Seminars erhalte ich eine Teilnahmebescheinigung, die in Kombination mit der bezahlten Rechnung für die mögliche Bezuschussung bei meiner Krankenkasse gilt.

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift