



in Kooperation mit

FrauenForum e.V. **Frauen** & Beruf

KATRIN SCHÜRMANN

Diplom-Psychologin

Training • Beratung • Konzepte

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

Warendorfer 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

www.katrin-schuermann.de

frauen@muenster.de

www.frauenforum-muenster.de



in Kooperation mit

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

KATRIN SCHÜRMANN

Diplom-Psychologin

Training • Beratung • Konzepte

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 Teilnahmehescheinigung, die in Kombination mit der
bezahlten Rechnung für die mögliche Bezuschussung bei meiner Krankenkasse gilt.

Datum

Unterschrift