

Sept. 2011/Kr/m

Liebe Frauen,

eine gute Work-Life-Balance ermöglicht innere Zufriedenheit und Gelassenheit, mit der auch berufliche Herausforderungen besser bewältigt werden können. Aber gerade in belastungsreichen Zeiten gerät die Balance von Arbeit und anderen Lebensbereichen leicht in ein Ungleichgewicht – mit ungewollten Auswirkungen auf die persönliche Lebensqualität.

Daher ist ein optimaler Umgang mit persönlichen Ressourcen, effizientes Selbstmanagement und Regeneration wichtig.

Am Wochenende lernen Sie die fünf Säulen der Lebensqualität kennen und erfahren, wie Sie sie bewusst einsetzen können.

Ihre Kinder werden zeitgleich in einem für sie gestalteten Programm betreut.

Mit herzlichen Grüßen
Ihre


Diözesanvorsitzende

Bitte bringen Sie mit:

- für die Kinder: unempfindliche Kleidung für drinnen und draußen;
- für die Mütter: bequeme Kleidung;
- falls vorhanden: Musikinstrumente.

Organisatorisches / Programm

Termin: Freitag, 11. November 2011 (Anreise bis 17:30 Uhr) bis
Sonntag, 13. November 2011, 13:00 Uhr nach dem Mittagessen

Ort: Bildungshaus Frankenthal,
Vierzehnheiligen 7, 96231 Bad Staffelstein

Referentinnen: Ursula Kraus, Heilpraktikerin/Psychotherapie, Erlangen
Kerstin Looock, Baiersdorf

Kinderbetreuung: Carmen Müller, Neustadt/Co., Dipl. Sozialpädagogin
N.N.

Kosten: Kursgebühr, Unterkunft & Verpflegung:
Erwachsene € 55,00
Kind € 25,00
für Bastelmaterial: € 5,00

Bitte überweisen Sie den Betrag bis zum 1. Nov. 2011 auf das Konto des KDFB Diözesanverbandes bei der LIGA Bank

KtoNR 9022228

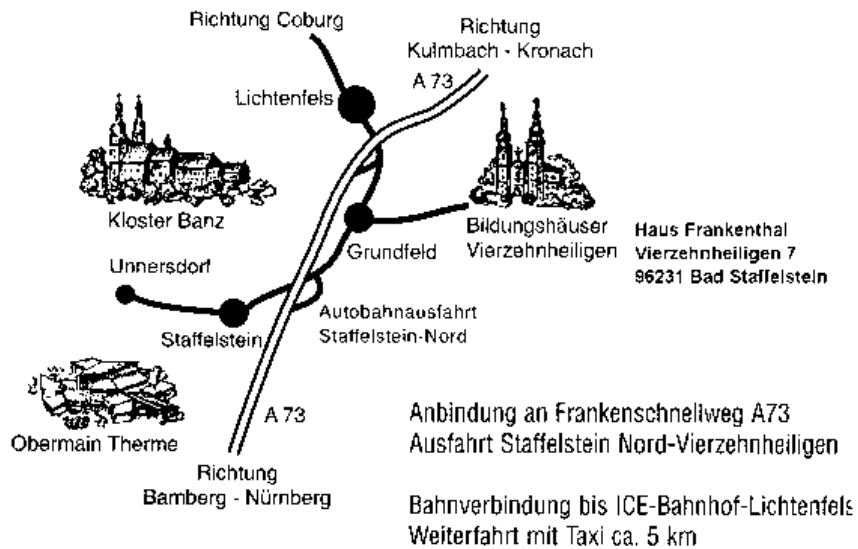
BLZ 750 903 00

Stichwort: allein Erziehenden WE Nov 11

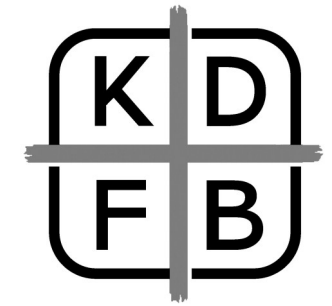
Anmeldung: Eine Anmeldung ist nur in schriftlicher Form per Post, Fax oder E-Mail möglich.

Ihre Anmeldung gilt als verbindlich, wenn Sie keine Absage von uns erhalten. Sollte das Angebot zum Zeitpunkt Ihrer Anmeldung bereits ausgebucht sein, führen wir Sie auf einer Warteliste und informieren Sie schnellstmöglich. Falls Sie Ihre Teilnahme kurzfristig absagen oder bei Nichterscheinen wird eine Ausfallgebühr fällig.

Anmeldeschluss: Mittwoch, 19. Oktober



Katholischer Deutscher
Frauenbund (KDFB)
Diözesanverband Bamberg e.V.



© Rainer Sturm Quelle: www.pixelio.de

**Work-Life-Balance -
ein ideales Gleichgewicht**

**Wochenende für allein erziehende Mütter
mit Kindern**

vom 11. bis 13. November 2011

kompetent solidarisch engagiert

Katholischer Deutscher Frauenbund – Diözesanverband Bamberg e.V.
Domstr. 5, 96049 Bamberg Postanschrift: Postfach 10 02 61, 96054 Bamberg
Tel.: 0951 502-661 Internet: www.frauenbund-bamberg.de
Fax: 0951 502-669 E-Mail: info@frauenbund-bamberg.de