



Locker lassen, locker bleiben – nicht ärgern, nicht nörgeln! Puhh, eine Herausforderung für uns Frauen und Mütter, die gemeistert werden will.

Gerade dann, wenn wir einen schlechten Tag haben, die Kinder die Null-Bock-Phase durchleben, der Chef drängelt, die Mutter nervt oder der Liebste wieder einmal vergessen hat, was er so oft vergisst.

An diesem Wochenende wollen wir ausprobieren, wie wir aus einem schlechten Tag einen guten Tag machen können. Dass Probleme Herausforderungen sind und keine Katastrophen werden. Vor allen Dingen, wie wir den Druck unseres eigenen Anspruchs besser in den Griff bekommen.

An diesem Wochenende kannst Du erfahren, wie Du:

- ➔ an Stress-Tagen den Blickwechsel schafft,
- ➔ dir selbst und anderen mit etwas mehr Barmherzigkeit das Leben erleichterst und
- ➔ ganz nebenbei keine unnötigen Nörgel-Falten bekommst!

Natürlich auch: zu entspannen, aufzutanken, zu tanzen, zu lachen, zu beten und zu feiern.



## Daten

**Termin:** 23. 11.–25. 11. 2018

**Anreise:** Freitag, 23. 11. 2018 bis 17.00 Uhr

**Abreise:** Sonntag, 25. 11. 2018 nach dem Mittagessen

**Veranstaltungsort:** Bildungshaus Kloster Schwarzenberg, Klosterdorf 1, 91443 Scheinfeld

**Leitung:** Luitgard Dannhardt

**Zielgruppe:** Frauen und Mütter

**Teilnahmegebühr:** EZ 140,00 Euro, DZ 130,00 Euro; Zimmerwünsche werden wir nach Möglichkeit berücksichtigen. Die Preise beinhalten Übernachtung, Vollverpflegung, Bettwäsche, Seminarleitung

**Mitzubringen sind:** Wind- und Wetterkleidung, feste Schuhe, bequeme Kleidung, Decke

**Anmeldung ab sofort, spätestens bis 15. 08. 2018**

## AUFTANKWOCHENENDE FÜR FRAUEN

**Locker bleiben und zufrieden sein! ... auch wenn das Leben nicht perfekt ist!**