

Anmeldung

Wir bitten um schriftliche Anmeldung mit dem anbei befindlichen Formular bis zum

27. März 2015

Mit Ablauf der Anmeldefrist erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung und die Rechnung. Der Teilnahmebeitrag ist dann zu überweisen.

Bei Abmeldung nach Erhalt der Bestätigung, bis eine Woche vor Beginn der Veranstaltung, werden 50% des Teilnahmebeitrages in Rechnung gestellt. In der Woche vor Beginn der Veranstaltung 75%. Bei Absage am Veranstaltungstag bzw. bei nicht stornierter Buchung ist der volle Teilnahmebeitrag zu entrichten.

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Paritätischen Akademie.

Teilnahmegebühr

Die Teilnahmegebühr beträgt **299,00 Euro** (für Mitglieder des Paritätischen) / **349,00 Euro** (für Nicht-Mitglieder). Sie ist unter der Kennziffer **091551** und dem Namen der teilnehmenden Person nach Rechnungserhalt auf das Konto der Paritätischen Akademie Berlin gGmbH zu überweisen.

Das Seminar wird gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ), Berlin.

Ihre Anmeldung ist auch einfach unter **www.akademie.org** mit der Veranstaltungsnummer möglich

Seminar

Nr.: 091551

„Stress lass nach“ Achtsamkeit im Job

Termin

27. April 2015 von 10:00 - 17:00 Uhr
28. April 2015 von 09:00 - 16:30 Uhr

Ort

Haus der Parität
Tucholskystr. 11
10117 Berlin

Dozentin

Katharina Otto,
Kinesiologin, Heilpraktikerin für
Psychotherapie

Beratung

Susanne Steinmetz
Tel 030.55 67 05-24
Fax 030.27 594 -114
Steinmetz@akademie.org

12 Aktivitäten zur effektiven Stressreduktion

Hier können Sie etwas für Körper und Geist tun:

Bei diesem Seminar gibt es ein Set von 12 Aktivitäten zur effektiven Stressreduktion, die Sie sofort umsetzen können. Es beinhaltet:

- mentale Stressbewältigung und positives Denken,
- Entspannungstechniken für Nacken-, Schulter- und Rückenbereich,
- praktische Stressreduktions-Übungen zur Verbesserung der Sehfähigkeit, des Leseverständnisses, der Aufnahmefähigkeit und Konzentration.

- Stress-Situationen rechtzeitig bemerken und positiv einlenken

Die Techniken stammen aus dem Yoga, Atemtraining, Sehtraining, der progressiven Muskelrelaxation und Akupressur. Sie sind kurz und benötigen keine „Extra-Zeit“. Sie können das Übungsset an Ihrem Arbeitsplatz oder zu Hause anwenden.

Zielgruppe:

Fachkräfte im sozialen Bereich, Erzieherinnen, Erzieher, Pflegekräfte

Bitte denke Sie an bequeme Kleidung.

Verbindliche Anmeldung
„Stress lass nach“

Buchungs-Nr. **091551**
27.-28/04/2015

Anmeldung

Fax: 030-27 59 41 44

Bitte alles in Druckbuchstaben ausfüllen

.....
Name, Vorname

.....
Straße/Nr.

.....
PLZ/Wohnort

.....
Telefon

.....
Telefax

.....
E-mail

.....
derzeitige Tätigkeit

Postanschrift Arbeitsstätte/Einrichtung

.....
Telefon

.....
Telefax

.....
E-mail

Mitglied im PARITÄTISCHEN?

ja

nein

Rechnungsanschrift?

privat

AG

Newsletter per Mail ?

ja

nein

.....
Ort/Datum

.....
Unterschrift

