



KREUZBUND

## Einladung zum Frauenseminar

*Probiere es mal mit Gemütlichkeit*

**15. – 17. September 2023**

Seminarort: Tagungsstätte Lutherheim  
Jägerallee 38  
31832 Springe

Tel: 05041 2449  
Mail: [Info@lutherheim.de](mailto:Info@lutherheim.de)

Referentin: Ulrike Görling

Für dieses Seminar wird uns wieder Ulrike Görling durch das Wochenende führen.

### **Themenbeschreibung von Ulrike Görling:**

**In schwierigen Situationen Ruhe und Zuversicht bewahren – wer wünscht sich das nicht?**

**Trotz aller Emanzipation neigen wir Frauen dazu uns anzupassen, es anderen recht zu machen. Dabei können wir den Kontakt zu unseren Gefühlen und Bedürfnissen verlieren, unter Druck geraten und in zwischenmenschlichen Konflikten leicht aus der Haut fahren. Unser emotionales Gleichgewicht ist dann in einer Schiefelage. Das stresst uns zusätzlich.**

**Damit es möglichst nicht so weit kommt lohnt es sich, unsere Anforderungen im Alltag unter die Lupe zu nehmen und sich zu fragen: was davon kann ich loslassen und was tut mir gut?**

**An diesem Wochenende werden wir zusammen mit Gesprächen und Kreativität verschiedene Wege für mehr Gelassenheit erkunden.**

Das Seminar beginnt am Freitag, den 15. September um 17.00 Uhr mit der Begrüßungsrunde und endet am Sonntag, den 17. September nach dem Mittagessen. Die weiteren Ablaufzeiten werden vor Ort bekannt gegeben.

Anmeldungen werden bis zum **06.09.2023** entgegen genommen unter:

Mail: [detlev-vietz@t-online.de](mailto:detlev-vietz@t-online.de)

Telefon: 0162 3094372

Meldet Euch bitte rechtzeitig an, die Teilnehmerzahl ist auf 15 Teilnehmer beschränkt. Die Anmeldung wird erst durch die Zahlung des Teilnehmerbetrages wirksam.

Mitglieder des Kreuzbundes: 50,00 € / Gäste: 100,00 €

Zahlungen bitte unter dem Stichwort: „DV – Frauenseminar“ an den Kreuzbund DV Hildesheim:

IBAN: DE52 5206 0410 0100 6187 21

BIC: GENODEF1EK1