

LEBEN GESTALTEN - BALANCE HALTEN



VdV-FRAUENSEMINAR

An diesem Wochenende lernen Sie sich selbst von einer neuen Seite kennen. Was füllt Ihren Akku? Was treibt Sie an? Welche Faktoren beeinflussen Ihre Arbeitszufriedenheit? Welche Bedürfnisse haben Sie? Wie können Sie die Energie für Ihre Arbeit im Sinne einer „Life-Balance“ in Ihr Leben wirksam integrieren? Oft reichen kleine Veränderungen an der eigenen Sicht- und Verhaltensweise, um sich neu zu motivieren. Diese können Sie sofort umsetzen, beruflich wie privat. Sie erarbeiten im Team praktische Schritte, wie Sie Ihren persönlichen Energietank füllen und wie Sie Energiefresser reduzieren können. Sie entdecken eigene Energiefallen und erhalten eine persönliche Anleitung, diese effektiver zu meiden.

Energie und Gleichgewicht sind auch für unseren Körper zwei wesentliche Fitnessfaktoren. Mit viel Spaß trainieren wir unsere Balancierfähigkeit, finden bei kleinen Spielen neue Power und stabilisieren unser Wohlbefinden mit einer Tiefenmuskelentspannung.

Freitag, 19. November, 15 Uhr bis Sonntag, 21. November 2021, 13 Uhr in der Sportschule Schöneck bei Karlsruhe mit Übernachtung im Einzelzimmer und Vollpension 235 € (265 € für Nichtmitglieder, 10% Ermäßigung für Studierende).

Anmeldung

Verband der Verwaltungsbeamten in Baden-Württemberg e.V.
Telefon 0711 2263262 – info@vdv-bw.de

Referenten

Birgit Baumann Diplom-Verwaltungswirtin (FH), Persönliche Referentin des Oberbürgermeisters der Stadt Heidenheim, dta-Diplom-Trainerin und Beraterin

Klaus Nunn Diplom-Verwaltungswirt (FH), ehem. Leiter des Hauptamts im Landratsamt Emmendingen, Übungsleiter für Freizeit- und Herzsport

MAXIMAL 10
TEILNEHMERINNEN

