

# GESTÄRKTER. GELASSENER. GLÜCKLICHER.

## Selbstfürsorge für Körper, Seele und Geist – Online-Seminar



Foto: marshi/Photocase

### Termin

Samstag, 14. November 2020

### Seminarzeiten

09:30 – 17:30 Uhr

### Ort

Online von sich zu Hause aus  
per Zoom

### Seminargebühr

116,00 € incl. MwSt

### Anzahl Teilnehmender

Max. 15

### Was wird benötigt?

- Laptop, Tablet oder Computer
- Kamera und Mikrofon

### Anmeldung

Über das beigefügte Formular  
per Email an:

[office@wiegandcoaching.de](mailto:office@wiegandcoaching.de)

oder

[anne@anne-steinbach.de](mailto:anne@anne-steinbach.de)

Anmeldung bis zum 6. Nov.  
2020

Nach verbindlicher Anmeldung  
gibt es per Mail eine Anleitung,  
wie Zoom herunterzuladen und  
zu bedienen ist. Außerdem  
werden Materialien zum  
Ausdrucken zur Verfügung  
gestellt.

### Warum ein Selbstfürsorge-Seminar?

Unser hektischer Alltag verlangt uns viel ab. Wir bewähren uns täglich, vor allem in Zeiten von Corona haben wir dies bewiesen. Wo aber bleiben wir? Unsere Kraftquellen füllen wir nicht mehr auf. Sich selbst eine Auszeit nehmen, mit sich in Resonanz treten, Kraft tanken, anderen Menschen begegnen, Bereicherung und Entspannung erleben, das bietet unser Selbstfürsorge-Seminar. Warum online? Online erspart An-/Abreisen, schenkt Zeit, bei sich sein zu können, ermöglicht Begegnung ohne Gefahr der Ansteckung. Ein wirkungsvolles Empowerment-Seminar für Körper, Seele und Geist. Eine Atempause. Zeit für Dich, für neuen Schwung.

### Was erwartet Dich? Was erwartet Sie?

- Erläuterungen zur Selbstfürsorge und Resilienz
- Körperliche Wahrnehmungen üben
- Achtsamkeit fördern
- Übungen zur Stressverminderung
- Kreative Zugänge zum eigenen Erleben
- Spirituelle Impulse
- Interessante Seminarteilnehmende
- Ein kompetentes Team von zwei Supervisorinnen

### Wie ist die Vorgehensweise?

Wir arbeiten mit Zoom in verschiedenen Formen:

Plenumsitzungen, Austausch in kleinen Gruppen und Zeit ganz für sich allein. Kreative Impulse für den Tag bieten eine entspannte und doch konzentrierte Atmosphäre, in der neue Begegnungen mit anderen und sich selbst möglich sind.

### Was ist das Ziel?

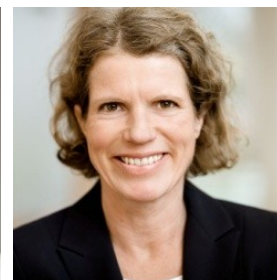
Ein Tag zur eigenen Re-Kreation in herausfordernden Zeiten mit neuen Impulsen zur ganzheitlichen Selbstfürsorge.

### Wer leitet das Seminar?

Wir zwei, Anne Steinbach und Ulla Wiegand, haben langjährige Erfahrung als Trainerinnen, Coach und Supervisorinnen. Wir arbeiten im persönlichen und wirtschaftlichen Kontext mit Einzelnen, Gruppen und Teams und freuen uns, unser Wissen nun auch online teilen zu können.



Ulla Wiegand



Anne Steinbach

GESTÄRKTER.

GELASSENER.

GLÜCKLICHER.

Selbstfürsorge für Körper, Seele und Geist  
– Online-Seminar



Foto: marshi/Photocase

## ANMELDEFORMULAR

### Selbstfürsorgeseminar

Senden Sie bitte das unterschriebene Anmeldeformular als pdf per Email an folgende Email-Adresse:  
office@wiegandcoaching.de oder anne@anne-steinbach.de  
Sie erhalten innerhalb von wenigen Tagen eine Anmeldebestätigung per Email.

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Online-Seminar „GESTÄRKTER. GELASSENER. GLÜCKLICHER“ an:

Seminar-Datum:	
Vorname:	
Nachname:	
Adresse:	
Telefon:	
Email:	
Datum, Unterschrift:	

Die Datenschutzerklärung habe ich gelesen und bestätige sie hiermit:

Datum, Unterschrift:	
----------------------	--

Bitte überweisen Sie die Seminargebühr bis zum 08. November 2020  
auf folgendes Konto bei der comdirect: IBAN: DE40 2004 1144 0323 1115 00, Kontoinhaberin: Ursula Wiegand

Für Rückfragen sind wir wie folgt zu erreichen:

Anne Steinbach: anne@anne-steinbach.de 02506 – 304 884  
Ulla Wiegand: office@wiegandcoaching.de 0170 – 418 12 04

Anmeldeinformationen:

Rücktritt von Seiten des Veranstalters: Sollte die Mindestteilnehmendenzahl von 8 Personen nicht erreicht werden, behalten wir uns vor, das Seminar nicht stattfinden zu lassen bzw. auf einen späteren Termin zu verschieben.

Rücktritt von Seiten des Teilnehmenden: Bei Rücktritt eine Woche vor Seminar wird die Kursgebühr in voller Höhe fällig, es sei denn, der Teilnehmende findet einen Ersatzteilnehmenden.

# GESTÄRKTER. GELASSENER. GLÜCKLICHER.

Selbstfürsorge für Körper, Seele und Geist  
– Online-Seminar



Foto: marshi/Photocase

## Datenschutzerklärung:

Mit meiner Unterschrift auf dem Anmeldeformular willige ich ein, dass die  
Praxis für Persönlichkeitsentfaltung

Anne Steinbach

Bermestraße 49, 48167 Münster

folgende Daten von mir elektronisch speichert und elektronisch verarbeitet:

### 1. BIOGRAPHISCHE DATEN

- Name, Vorname
- Telefon
- Wohnort und –Straße
- Email

### 2. TRAININGSDATEN

- Wahrgenommene Termine

### 3. ZWECK DER DATENVERARBEITUNG

Die Daten werden ausschließlich zur Durchführung des Trainings verwendet.

### 4. SPEICHERUNG IHRER DATEN

Die Daten werden ausschließlich auf dem Rechner der Praxis gespeichert. Es werden jedoch regelmäßig Sicherungskopien der Daten erstellt, die auf einer oder mehreren verschlüsselten Festplatte(n) gespeichert werden.

Zugriff zu auf dem Rechner der Praxis gespeicherten Daten haben die Praxisinhaberin und berechnigte und zur Schweigepflicht verpflichtete Mitarbeitende.

### 5. WEITERGABE DER DATEN

Ihre Daten werden nicht weiter gegeben.

### 6. LÖSCHUNG DER DATEN, RECHT AUF LÖSCHUNG

Die Daten werden 10 Jahre nach Beendigung des Trainings aufbewahrt. Nach dieser Frist werden die Daten auf dem Rechner und auf externen Sicherungsdatenträgern gelöscht. Papier-Unterlagen und Akten werden von einem zertifizierten Datenvernichtungsunternehmen nach dem Bestimmungen der DSGVO vernichtet.

Ich wurde darüber aufgeklärt, dass ich das Recht auf Löschung habe, sofern nicht andere gesetzliche Grundlagen oder Gründe dagegen sprechen. Ich kann diese Erklärung jederzeit ohne Nennung von Gründen widerrufen.