

# Mehr Zeit für mich – von der Anspannung zur Entspannung

Alle wünschen sich mehr Zeit – vor allem für die Familie und sich selbst. Aber das Leben und speziell das Arbeitsleben sind meist eng getaktet und scheinen Frauen und Männern keine Zeit dafür zu lassen. Das Tagesseminar der AEH lädt Sie herzlich dazu ein, in angenehmer Atmosphäre mitten in Nürnberg diesen Zeit-Fragen nachzugehen und sich mit Ihren Möglichkeiten zu beschäftigen, aus der Anspannung in die Entspannung zu kommen.

Gerne können Sie diese Einladung auch an andere Frauen weitergeben.

Es freuen sich über Ihr Kommen

**Susanne Gast**  
AEH-Vorsitzende

**Katharina Geiger**  
Geschäftsführerin DEF Bayern



Der Deutsche Evangelische Frauenbund, Landesverband Bayern e.V. vertritt evangelische Frauen und ihre Werte im Landesverband und 27 Ortsverbänden. Umfang-

reiche Gremienarbeit transportiert die Anliegen und Interessen von Frauen wirksam zu den Entscheidungsträger/innen. Durch die Bildungsarbeit im Verband informieren sich Frauen und befähigen sich selbst, Verantwortung zu übernehmen. Soziales Engagement wird jeweils vor Ort und im Einsatz für die Einrichtungen Frühlingsstraße/Haus für Mutter und Kind in Fürth sowie das verbandseigene Wohnhaus in München gezeigt.



Die AEH setzt sich ein für die richtige Wahrnehmung und Wertschätzung der

hauswirtschaftlichen Arbeit. Fachwissen sowie Umwelt- und Verbraucherschutz sind wichtige Themen der Bildungsarbeit und tragen zugleich zur Stärkung von Frauen in Gesellschaft und vorpolitischem Raum bei. Seminare und Diskussionen bringen die Inhalte zu den Menschen.

## Programm

9:30 Uhr

### Ankommen

Kommen Sie gut an bei Brezen und Kaffee

10:00 Uhr

### Begrüßung

Einführung in den Tag und Vorstellung der Studie „Lebensentwürfe junger Frauen und Männer in Bayern“

10:30 Uhr

### Fit im Kopf

Was alles beeinflusst unsere geistige Fitness? Interessante Alternativen zum Gehirnjogging und wirkungsvolles Gehirntaining

*Sabine Buchart-Kaiser  
Jonathan-Training, Spalt*

12:00 Uhr

### Mittagessen und Kaffeepause

Gemeinsame Mahlzeit im Haus, Kaffee im Seminarraum

13:30 Uhr

### Zu mehr Entspannung finden

Erklärung der Feldenkrais-Methode, Lektion Kiefer, Nacken, Schulter und gutes Sitzen

*Heike Steinbauer  
Pädagogin, Nürnberg*

15:00 Uhr

### Zusammenführung

16:00 Uhr Veranstaltungsende

## Anmeldung

(bis zum 31. Januar 2019)

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum Seminar

### Mehr Zeit für mich – Von der Anspannung zur Entspannung

am 9. Februar 2019 in Nürnberg

.....  
Name, Vorname

.....  
Straße

.....  
PLZ, Ort

.....  
Telefon

.....  
E-Mail-Adresse

### Kosten

(incl. Essen und Getränke)

Tagungsgebühr	35,00 Euro
für DEF/AEH Mitglieder	25,00 Euro

Ich bin DEF-/AEH-Förderkreis Mitglied:  ja  nein

### Datenschutz- und wettbewerbsrechtliche Einwilligung:

- Meine Daten dürfen zum Zweck der Seminar-/ Tagungsabwicklung gespeichert und verwendet werden.
- Ich erkläre mich darüber hinaus einverstanden, dass der DEF meine o.a. Daten zur Information über Angebote und Veranstaltungen des DEF verwendet. Diese Einwilligung kann jederzeit schriftlich widerrufen werden.

.....  
Datum, Unterschrift

Deutscher Evang. Frauenbund  
AEH-Geschäftsstelle  
Kufsteiner Platz 1  
81679 München

## Ihre Trainerinnen

**Sabine Buchart-Kaiser, Jonathan-Training, Spalt**



Als Dipl.-Wirtschafts-ingenieurin, Coach und Projektmanagerin ist sie in Mitteleuropa unterwegs und kennt die Themen Umgang mit Stress, Informationsflut und geistiger Fitness aus eigener Erfahrung. Mehr unter [www.jonathan-training.de](http://www.jonathan-training.de)

**Heike Steinbauer, Pädagogin, Nürnberg**



Vor mehr als 20 Jahren zur Feldenkrais-Pädagogin ausgebildet, hat sie sich das dazugehörige Motto, ein Leben lang in Körper und Geist beweglich zu bleiben, sehr gerne zu Eigen gemacht. Verschiedene Aus- und Weiterbildungen inspirierten ihre eigene Entwicklung und ihre Lebensqualität, die sie weitergeben möchte. Mehr unter [www.steinbauer-nuernberg.de](http://www.steinbauer-nuernberg.de)

## Tagungsort

Caritas-Pirckheimer-Haus  
Königstraße 64, 90402 Nürnberg  
0911/2346-0, [www.cph-nuernberg.de](http://www.cph-nuernberg.de)  
In der Nähe des Nürnberger Hauptbahnhofs (5 Min. zu Fuß). Parkhaus am Sterntor

## Tagungsorganisation / Anmeldung

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an die AEH/DEF Geschäftsstelle in München.  
Ihre Anmeldung erbitten wir schriftlich auf beigefügtem Anmeldeformular bis zum **31. Januar 2019** an:  
**DEF/AEH-Geschäftsstelle**  
Kufsteiner Platz 1, 81679 München  
Telefon 089 9810578-8, Fax 089 9810578-9  
Email: [info@def-bayern.de](mailto:info@def-bayern.de), [www.def-bayern.de](http://www.def-bayern.de)  
**Bitte überweisen Sie den Teilnahmebeitrag bis 2. Februar 2019** auf das Konto des DEF/AEH bei der Evangelischen Bank eG, IBAN: DE19 5206 0410 0003 5080 56 Vermerk: TN-Beitrag von (Ihr Name) für AEH-Seminar „Zeit“ 9. Februar 2019



Arbeitsgemeinschaft Evangelischer  
Haushaltsführungskräfte  
des Deutschen Evangelischen Frauenbundes e.V.  
Förderkreis in Bayern



Bild: Rainer Sturm/pixelio.de

*Mehr Zeit für mich*

Von der Anspannung zur Entspannung  
Ein Seminar-Tag für mich

**9. Februar 2019  
in Nürnberg**