

## **NEU: Online-Veranstaltungsreihe ab September 2021! Thema: „Die eigenen Ressourcen stärken!“**

Hamburg den 10. Juni 2021

Liebe Mitglieder und MitarbeiterInnen,

der Berufsalltag bringt viel Freude – und kann manchmal auch sehr herausfordernd sein: Alles muss auf einmal erledigt werden, wir haben keine Zeit zum Essen oder Durchatmen... Im Beruf und Alltag müssen wir zudem häufig für andere stark sein – dabei ist es mindestens genauso wichtig, auf die eigenen Kräfte zu achten. Darin möchten wir Sie als Schwesternschaft unterstützen und Ihnen deshalb heute ein besonderes Angebot machen:

In vier Modulen erhalten Sie im Spätsommer/Herbst 2021 an insgesamt vier Montagen die Möglichkeit, Ihre Stärken zu erkennen, zu erweitern und damit Ihre Lebensqualität zu verbessern. Und vor allem: Einfach mal wieder etwas für sich selbst zu tun!

Anbei finden Sie die Inhalte und Infos zur Anmeldung, den Kursen und den vier Expertinnen, die Ihnen bei der Teilnahme zur Seite stehen.

Geplant haben wir die Veranstaltungen zunächst online. Sollten die Umstände es bis dahin erlauben, ziehen wir in Erwägung, die Module in Präsenz durchzuführen.

Wir hoffen auf zahlreiche Teilnehmer/innen und eine tolle Zeit - miteinander und füreinander!

Ihre  
Oberin Marion Harnisch  
Vorsitzende

## Unsere Kursreihe für Sie – ab September 2021: „Die eigenen Ressourcen stärken!“

**Resilienz** mit Maike Frost (Gesundheitscoach)

*Trotz Stress gelassen und widerstandsfähig bleiben – das spart Kraft und ist pure Gesundheitsförderung!*



**Ernährung** mit **Katrin Kleinesper** (Food-Coach, Autorin)

*Ich bin, was ich esse? Welche Ernährung bringt mich gesund durch meinen Tag? Tipps zum Ausprobieren, Trends und Austausch*

**Kommunikation** mit Olivia Dorn (Business Coach)

*Wünsche äußern, Kritik formulieren, Türen öffnen oder sich abgrenzen – Kommunikation kann Brücken bauen!*



**Selbstfürsorge** mit Geraldine Mottschall-Weber (Yogalehrerin)

*Tempo herausnehmen und für sich selbst sorgen – Sie erhalten wohltuende Übungen und Impulse für einen gesunden Alltag*

**Mitarbeiter/innen und Mitglieder bezahlen den halben Preis für alle Veranstaltungen – insgesamt lediglich 85 Euro!**

### Termine:

Montags 06.09./27.09./18.10./01.11.2021 jeweils 16.00-19.30 Uhr

**Anmeldung:** bis zum 30. Juli 2021 (siehe bitte Rückseite)

**Informationen:** Swantje Fuchs, Tel. 040/441367 (Bildungszentrum Schlump)

### Geschäftsbedingungen:

Bei Rücktritt ist eine Bearbeitungsgebühr (von mindestens € 20,-) fällig:

20% der Gebühren bis zu 8 Wochen -, 50% der Gebühren bis zu 4 Wochen vor Beginn der Veranstaltung.

Bei späterer schriftlicher Abmeldung müssen wir Ihnen, aufgrund unserer eigenen Vorleistungen, den vollen Teilnahmebetrag in Rechnung stellen.

Deutsches Rotes Kreuz  
Schwesternschaft Hamburg  
Bildungszentrum Schlump gGmbH  
Beim Schlump 86  
20144 Hamburg

FAX: 040 / 443682



## Anmeldung

-Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen-

Für eine verbindliche Anmeldung müssen alle Felder ausgefüllt sein:

Name:	Vorname:
e-Mail:	Geburtsdatum:
Straße, Nr.:	
Plz, Wohnort:	
Telefon, privat:	Telefon, dienstlich:

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Fortbildung an:

Nr.: A 5 am 06.09./ 27.09./ 18.10./ 01.11.2021

Titel: „Die eigenen Ressourcen stärken“ Preis: 85 Euro

Bitte ankreuzen:

Mitglied

Mitarbeiter/in

Mit dieser Anmeldung erkenne ich die Geschäftsbedingungen des Bildungszentrums an. Mir ist bekannt, dass ich aus meiner Anmeldung keinen Anspruch auf Teilnahme an der Veranstaltung oder Maßnahme ableiten kann. Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich damit einverstanden, dass meine Daten zweckgebunden weitergegeben werden. Weitere Einzelheiten dazu unter <http://www.bildungszentrum.drk.de/kontakt/datenschutz-details>.

Hamburg, den \_\_\_\_\_

Unterschrift des/der Teilnehmer/in