



Anmeldung zum Wochenendseminar

"Achtsamkeits-Workshop
für alleinerziehende Mütter und Väter"
(Bitte per Post oder per E-Mail an die Beratungsstelle senden.)

Hiermit melde ich folgende Personen verbindlich zum
Wochenendseminar 2023 des Verbands alleinerziehender
Mütter und Väter Landesverband Schleswig-Holstein an:

____ Erwachsene
____ Kind(er) Ater und Geschlecht: _____

- Ich bin Mitglied im VAMV SH
- Ich bin Nicht-Mitglied im VAMV SH
- Ich beziehe Bürgergeld (Bitte Nachweis beifügen)

- Ich nehme an dem Achtsamkeits-Workshop teil
- Wir nehmen an dem Trommel-Workshop teil

Meine Kontaktdaten:

Name(n): _____

Straße: _____

PLZ / Ort: _____

Telefonnummer: _____

Ort, Datum _____ Unterschrift _____



Achtsamkeits- Workshop für alleinerziehende Mütter und Väter

Wann?

22.09. - 24.09.2023

Wo?

Jugendherberge Bad Malente
Kellerseestraße 48
23714 Malente

Interesse?

Meldet Euch bei Interesse bis zum **30.07.2023** in der
Beratungsstelle des
VAMV Landesverband S-H e. V.
Adrienne Meisel / Lisa Spikermann
Kiellinie 275
24106 Kiel
info@vamv-sh.de



Das VAMV SH Wochenendseminar

22. - 24. September 2023 in
Bad Malente



Achtsamkeit

Rhythmus

Entspannung

Resilienz



Liebe Mitglieder und liebe Interessierte,

der Anmeldezeitraum für unser Wochenendseminar 2023 hat begonnen.

Wir freuen uns auf Eure zahlreichen Anmeldungen und ein schönes gemeinsames Wochenende voller Entspannung, Spass und Austausch!

Euer VAMV SH Team

Inhaltliches

Am Samstag, den 23.09.2023, bietet Referentin Gabriela Voß einen **Achtsamkeits-Workshop** an: Entspannungsübungen, Resilienz und die Besonderheiten von Stress im Kontext von Alleinerziehenden werden einige der Schwerpunkte in diesen 3 Stunden bilden.

Ganz bewusst haben wir uns dazu entschieden, den Nachmittag ohne feste Programmpunkte zu planen. So habt Ihr Zeit in den **gemeinsamen Austausch** zu gehen, den Vormittag zu reflektieren oder einfach die Seele baumeln zu lassen.

Am Sonntag, den 24.09.2023, geht unser Wochenende mit Rhythmus und Spass an gemeinschaftlicher Musik dem Ende zu. Unser VAMV SH Vorstandsvorsitzender Joachim Hausmann bietet uns zum Abschluss einen einzigartigen **Trommel-Workshop** und lässt uns in die Vielfalt der Perkussionsinstrumente eintauchen.



Ablauf

22.09.2023

17:00 Ankommen / Check-in
18:00 – 18:45 Abendessen
18:45 Begrüßung durch den Vorstand

23.09.2023

07:30 – 08:30 Frühstück
08:30 Beginn Kinderbetreuung
09:00 – 12:00 Achtsamkeits-Workshop für Alleinerziehende
12:00 – 12:45 Mittagessen
15:30 – 16:30 Kaffee und Kuchen
16:00 Ende der Kinderbetreuung
18:00 – 18:45 Abendessen

24.09.2023

07:30 – 8:30 Frühstück
08:30 – 09:30 Check-Out
10:00 – 11:30 Trommel-Workshop für Eltern und Kinder
12:00 – 12:45 Mittagessen
12:45 Verabschiedung durch den Vorstand
13:00 Abreise



Kinderbetreuung

Während der Seminarzeiten am Samstag gibt es für Euch wie immer eine kostenlose Kinderbetreuung. Dafür stehen ein separater Spiel- und Bastelraum zur Verfügung sowie das Außengelände der Jugendherberge.

Bitte gebt auf der Anmeldung die Anzahl, das Alter und Geschlecht der mreisenden Kinder an.

Kosten

Mitglieder inkl. mitreisender Kinder **50,00 €**

Nicht-Mitglieder inkl. mitreisender Kinder **70,00 €**

Die oben genannten Preise verstehen sich inkl. Vollpension. Die Unterbringung erfolgt in Mehrbettzimmern (2- und 4-Bettzimmer).

Ermäßigungen sind grundsätzlich möglich, sprecht uns gerne an!

Tagesgäste zahlen die Hälfte des angegebenen Preises.

Wichtig

Die Platzvergabe erfolgt nach Zahlungseingang der Teilnahmegebühr. Die Bankverbindung erhaltet Ihr nach Eingang der Anmeldung.

Bei Absage bzw. Nicht-Teilnahme entstehen für Euch entsprechende Stornogebühren, angelehnt an die Nutzungsbedingungen der Jugendherberge Bad Malente.

Ruft uns bei Fragen dazu gerne an.

Anmeldung

Anmelden könnt Ihr Euch bei Interesse bis zum **30.07.2023** in der Beratungsstelle des Verband alleinerziehender Mütter und Väter Landesverband Schleswig-Holstein e.V.

Kiellinie 275
24106 Kiel
info@vamv-sh.de
0431 5579150

