DER PARITÄTISCHE
PARITÄTISCHE AKADEMIE NRW

frauen für frauen e.V.
Frauenberatungsstelle & Frauennotruf ...

Marktstr. 16
48683 Ahaus

... Frauenberatungsstelle
und
... Frauennotruf
Tel. (0 25 61) 37 38
Fax (0 25 61) 96 30 82

info@frauenfuerfrauen-ahaus.de
www.frauenfuerfrauen-ahaus.de

Einführung in verschiedene Entspannungstechniken

Die Paritätische Akademie NRW bietet in Zusammenarbeit mit uns und der Volkshochschule Ahaus diesen Kurs für Frauen an. Es werden Entspannungstechniken aus der Progressiven Muskelentspannung, dem Autogenen Training und einige Kurzentspannungsübungen vorgestellt und ausprobiert. Regelmäßig angewandt können diese Verfahren deutlich zur Stressminderung, zu mehr Gelassenheit und Klarheit beitragen im für Frauen oftmals vielfältig beanspruchten Familien- und Berufsalltag.
Mitzubringen: Kissen, Decke, bequeme Kleidung, Essen/Trinken

Termin	**Samstag, den 28.09.2019**
	10:00 bis 16:00 Uhr (45 min Mittagspause)
Ort:	**VHS, Vagedesstr. 2, Ahaus**
Kosten:	**20,00 €**
Leitung:	**Christina Nagel, Dipl. Sozialpädagogin, Entspannungstrainerin**

Wenn Sie teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte **baldmöglichst** mit folgendem Anmeldeabschnitt bei uns an, da die Teilnehmerinnenzahl begrenzt und für uns der Posteingang entscheidend ist. Eine Bestätigung von unserer Seite erfolgt nicht, nur im Falle der Vollbelegung kommt von uns entsprechende Nachricht.

Name, Vorname: _____

Geb.- Datum: _____ **Tel.:** _____ **Email:** _____

Straße: _____ **Wohnort:** _____

Hiermit melde ich mich verbindlich an für das Entspannungsseminar am 28.09.19
Ich bin damit einverstanden, dass meine personenbezogenen Daten elektronisch erfasst, verarbeitet und gespeichert werden entsprechend der Datenschutzgrundverordnung der EU.

Datum: _____ **Unterschrift:** _____

Erstellung eines SEPA-Lastschriftmandats

Die Entrichtung des Beitrages erfolgt durch Bankeinzug am 30.09.2019

Zahlungsempfänger:	frauen für frauen e.V.
Gläubiger-ID:	DE34ZZZ00000340021
Mandatsreferenz:	wird vom Verein auf der Abbuchung mitgeteilt
SEPA-Lastschriftmandat:	Ich ermächtige den Verein frauen für frauen e.V, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Verein „frauen für frauen e.V." auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.
Hinweis:	Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. (Zahlungsart: einmalige Zahlung)

Bei Abmeldung wird die Kursgebühr in voller Höhe fällig und automatisch abgebucht, wenn nicht 2 Wochen vor Kursbeginn die Abmeldung erfolgt ist.
unbedingt vollständig und gut leserlich ausfüllen!:

Kontoinhaber/in: _____

IBAN: | DE | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Datum: _____ **Unterschrift Kontoinhaber/in:** _____