

## **Liebe GdP-Frauen!**

Am 20. April 2013 veranstalten wir, die saarländische Frauengruppe der GdP, im Bildungszentrum der Arbeitskammer in Kirkel unseren ersten Wohlfühltag unter dem Motto

### **Wohltuendes für Körper, Geist und Seele**

In den vergangenen Jahren haben wir für Euch Tagesfahrten in verschiedene Städte durchgeführt. Inspiriert von der Veranstaltungsreihe „Work-Life-Balance“ der Bundes-GdP bieten wir nun Euch allen (unseren weiblichen GdP-Mitgliedern) die Möglichkeit, einen Tag mit Wohltuendem für Körper, Geist und Seele zu verbringen und gestärkt daraus hervorzugehen. Es geht darum, dem stressigen Alltag zwischen Beruf und Familie zu entfliehen und es uns richtig gut gehen zu lassen. Zu diesem Zweck werden uns Expertinnen aus verschiedenen Bereichen ihre Tipps und Tricks verraten, wie wir mit stressigen Alltagssituationen besser umgehen lernen und gleichzeitig dabei uns selbst nicht vergessen. Ausdrücklich eingeladen sind auch bereits pensionierte Kolleginnen.

Die Veranstaltung beginnt mit einem zweiten Frühstück gegen 09:30 Uhr. Im Anschluss wird die Managementtrainerin Alexandra Jung negative Botschaften in unserem Kommunikationsverhalten, entschlüsseln und aufzeigen, wie wir uns in Zukunft noch erfolgreicher mitteilen können.

Nach dem gemeinsamen Mittagessen werden wir uns in zwei Gruppen aufteilen und abwechselnd nacheinander Folgendes genießen:

- Eine erfahrene Yoga-Lehrerin beweist, dass man auch inmitten des stressigen Alltags entspannen kann. Hier solltet Ihr eine Turnmatte, eine Wolldecke und bequeme Kleidung mitbringen.
- Zwei Beauty-Expertinnen beantworten Eure Fragen und zeigen Tipps und Tricks rund um die Themen Make-Up und Haare. Hier bringt bitte Eure eigenen Utensilien mit (eigenes Make-Up, Haarnadeln und -schmuck u.ä.) und überlegt Euch vorher, was Ihr lernen wollt. Es geht nicht darum, von Profis mit Profimaterial geschminkt und frisiert zu werden, sondern ein paar Tipps und Tricks zu lernen, wie man sich selbst mit dem eigenen Make-up noch ein bisschen toller schminken kann.

Unser erlebnisreicher Wohlfühltag mit viel Gelegenheit zum Austausch untereinander endet nach dem gemeinsamen Abendessen. Darüber hinaus ist auch ein kleines Kontingent an Zimmern reserviert, um Interessierten die Möglichkeit zu geben, den Tag gemütlich in Kirkel ausklingen zu lassen und am darauffolgenden Morgen nach dem Frühstück abzureisen.

Die Teilnahmegebühr in Höhe von 10 € (mit Übernachtung 20 €) beinhaltet alle Workshops, Mahlzeiten und Tagungsgetränke.

Informationen gibt's unter 0681-962-3891 oder unter [wohlfuehltag@aol.de](mailto:wohlfuehltag@aol.de), die Anmeldung per Faxvorlage bitte an 0681-84124-15 oder mit den entsprechenden Informationen auch an [wohlfuehltag@aol.de](mailto:wohlfuehltag@aol.de). Die Vergabe der Teilnehmerplätze richtet sich nach der Reihenfolge des Zahlungseingangs: Konto 400298261 bei der Kreissparkasse Saarlouis, BLZ 59350110 (Kontoinhaberin Vera Koch) - bei Sammelüberweisungen bitte alle Namen in der Überweisung angeben.

Wir freuen uns auf Euch!

***Eure Frauengruppe***

# Wohlfühltag für Frauen



Wohltuendes für  
Körper, Geist und  
Seele

20. April 2013

Bildungszentrum Kinkel

Weitere Informationen:

0681-962-3891

[wohlfuehltag@aol.de](mailto:wohlfuehltag@aol.de)



# Rückmeldedefax

0681-84124-15  
wohlfuehltag@aol.de

Bitte plant mich, \_\_\_\_\_  
(aktuelle/ ehemalige Dst: \_\_\_\_\_,  
private E-Mail: \_\_\_\_\_)  
für den **Wohlfühltag für Frauen** am 20. April 2013  
im Bildungszentrum Kirkel für Folgendes ein:

*(Zutreffendes bitte ankreuzen)*

- Workshops mit zweitem Frühstück und Mittagessen
- Abendessen
- Ich bin Vegetarier
- Übernachtung mit Frühstück, im Doppelzimmer mit:  
\_\_\_\_\_

Die Teilnahmegebühr (10 € bzw. 20 €) überweise ich zeitnah auf das Konto 400298261 bei der KSK Saarlouis, BLZ 59350110 (Kontoinhaber Vera Koch) und weiß, dass sich die Vergabe der Teilnehmerplätze nach der Reihenfolge des Zahlungseingangs richtet.

