

## ORGANISATORISCHE HINWEISE

### Zwischen Streitsucht und Friedhöflichkeit - Bildungsurlaub

Leitung: Maike Schamp  
Nicole Heinemann  
Dr. Cornelia Schmedes (päd. Leitung)

Kosten: 120 € EZ  
110 € DZ

Termin: 13. und 14. März 2023

Seminar-Nr.: 86259

### ANMELDUNG

Im Internet unter [www.ka-stapelfeld.de/programm](http://www.ka-stapelfeld.de/programm)  
oder bei **Barbara Ostendorf**  
Tel. 04471 188-1128  
[bostendorf@ka-stapelfeld.de](mailto:bostendorf@ka-stapelfeld.de)

Mit unserem Schutz- und Hygienekonzept  
möchten wir unsere Gäste und Mitarbeitenden  
während der Corona-Pandemie optimal  
schützen. Vielen Dank, dass Sie sich vor Ihrer  
Anreise hiermit vertraut machen:

[https://www.ka-  
stapelfeld.de/service/hygienekonzept](https://www.ka-stapelfeld.de/service/hygienekonzept)

### HINWEISE

Unsere Gäste werden in Einzel- oder Doppelzimmern unterge-  
bracht, die alle mit WC und Dusche ausgestattet sind. Die aus-  
gewiesenen Gebühren enthalten Verpflegung, Übernachtung  
und Lehrgangskosten.

Nicht in Anspruch genommene Mahlzeiten oder Leistungen  
werden nicht erstattet. Bei Abmeldung vom Seminar fallen  
Stornogebühren an. Weitere Hinweise zu den Geschäftsbe-  
dingungen finden Sie unter [www.ka-stapelfeld.de](http://www.ka-stapelfeld.de)

Gerne senden wir Ihnen ein Exemplar des aktuellen **Jahres-  
programms** zu. Sie können es telefonisch, schriftlich oder per  
E-Mail anfordern.



Die **Katholische Akademie Stapelfeld** ist sowohl ein  
modernes Bildungszentrum mit einem vielseitigen Seminar-  
angebot als auch ein beliebter Tagungsort. Mit mehr als  
30.000 Besuchern und rund 25.000 Übernachtungen pro  
Jahr gehören wir zu den größten Heimvolkshochschulen in  
Niedersachsen. Stapelfeld liegt fünf Kilometer südlich von  
Cloppenburg im Oldenburger Münsterland. Über die A 1,  
die B 68 bzw. B 213 können Sie die Akademie schnell  
erreichen. Wir bieten Ihnen die Ruhe und Idylle eines  
Hauses mitten im Grünen mit viel Platz zum Innehalten,  
zum Denken, zur Begegnung und zum Abstandfinden vom  
Alltag. Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche:  
Willkommen in Stapelfeld.

### ZAHLEN. DATEN. FAKTEN.

- 104 modern eingerichtete Ein- und Zweibettzimmer bzw.  
Appartements (164 Betten) mit Dusche und WC
- 17 Seminarräume für 10–300 Personen
- Sporthalle und Fitnessraum
- Hauskapelle und Bibliothek
- Tischtennis-, Billard- und Kickerraum
- Volleyballfeld, Fußballplatz und Boulebahn
- Fahrradverleih, Feuerstelle und Fernsehräume
- hauseigene Gastwirtschaft

Eine Einrichtung der Stiftung Kardinal von Galen  
**Katholische Akademie Stapelfeld**  
Stapelfelder Kirchstraße 13 · 49661 Cloppenburg  
Tel. 04471 188-0 · Fax 04471 188-1166 · [www.ka-stapelfeld.de](http://www.ka-stapelfeld.de)



Stressbewältigungsseminar für Frauen

## Handgepäck statt schwere Koffer Leichter durch den Alltag

13. - 14. März 2023



Katholische  
Akademie Stapelfeld

# Handgepäck statt schwere Koffer

## Leichter durch den Alltag

Frau sein ist heute mit zahlreichen Anforderungen verknüpft: Seien es Doppelbelastungen durch berufliche Herausforderungen und Familie, Termindruck oder die Pflege Angehöriger – jede von uns trägt ihr Päckchen!

Verstehen, was Stress ist, seine Stressoren und inneren Antreiber kennenlernen und Strategien entwickeln, die das Gepäck auf den Schultern leichter werden lassen, ist das Ziel dieses Seminars. Auch persönliche Werte sollen erarbeitet und beleuchtet werden. Gemeinsam wollen wir in diesem Seminar unter uns Frauen erarbeiten, wie wir in unseren einzelnen Lebensbereichen durch kleine Veränderungen zu mehr Zufriedenheit finden.

## PROGRAMM Montag, 13.03.2023

9:00 Uhr  
Ankommen

9:30 - 12:30 Uhr  
Was ist Stress eigentlich und wie entsteht er?  
Was sagt mein Körper zu dem Ganzen?  
Diese und noch viel mehr Fragen wollen wir am Vormittag gemeinsam beantworten.

15:00 - 18:30 Uhr  
Und was ist mit meinem Leben? Am Nachmittag beschäftigen wir uns damit, wie wir zu mehr Lebensqualität kommen können. Damit der schwere Koffer zum leichten Handgepäck wird.

## Dienstag, 14.03.2023

08:30 - 12:30 Uhr  
Am Vormittag soll es um unsere Werte gehen. Des Weiteren beschäftigen wir uns mit stressverstärkenden Glaubenssätzen und wie wir diese entschärfen können.

15:00 - 18:30 Uhr  
Nachmittags wollen wir uns mit dem Umgang mit unserer Zeit beschäftigen und ein paar Themen aus dem Konfliktmanagement bearbeiten, um auch da den Stress zu reduzieren.

*Das Programm wird am ersten Tag gem. der Anliegen der Teilnehmenden angepasst. Dieser Ablauf ist demnach nur modellhaft zu verstehen, es wird in jedem Fall eine Mischung aus Theorie, Selbstreflexion und Entspannung.*



## EIN SEMINARANEBOT FÜR

Frauen, die neue (Lösungs)wege für ihre alltäglichen Anforderungen benötigen.

## HINWEISE

**Diese Veranstaltung ist als Bildungsurlaub nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG) anerkannt:**

Anerkennungsbescheid vom 20.07.2021  
VA-Nr.: B21-110921-94  
Veranstalter-Nr.:1213/84

Die Durchführung der Veranstaltung steht unter dem Vorbehalt, dass die rechtlichen Rahmenbedingungen der Corona-Pandemie dies erlauben.