

Fast drei Jahre Corona-Pandemie haben unser Leben verändert. Kaum Zeit zum Durchatmen, kaum Zeit zum Entspannen und jetzt kommt auch noch die Sorge hinzu, inwieweit die Inflation Einfluss auf unser Leben nimmt.

Mit unseren drei Veranstaltungen für Arbeitnehmer\*innen zum Thema

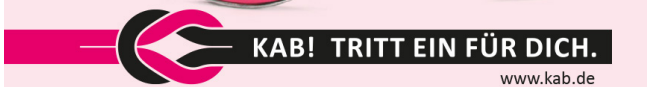
**Gesucht:  
Work - Life - Balance**

wollen wir bewusste Aus-Zeiten schaffen.

Bei Buchung aller 3 Veranstaltungen reduziert sich der Teilnahmebeitrag auf insgesamt 58 Euro (45 Euro für KAB-Mitglieder).



**SCHÖNER  
WÄR'S, WENN'S  
SCHÖNER WÄR!**



**Kontakt und Anmeldeinfos:  
info@kabdvkoeln.de**

**Das Konto des Diözesanverbandes  
BIC: GENODE1PAX  
IBAN : DE51 3706 0193 0025 9690 14**

Die Veranstaltungen finden in Kooperation mit dem Diözesanverband Aachen statt.

Katholische Arbeitnehmer-Bewegung  
Diözesanverband Köln  
Nikolaus-Groß-Straße 6 | 50670 Köln  
Tel. 0221 - 8455262-0

www.kabdvkoeln.de | info@kabdvkoeln.de



# Gesucht: Work - Life - Balance



## Kleine Auszeiten für Arbeitnehmer\*innen



# GESUCHT: WORK - LIFE - BALANCE

## Self-Care:

### Wie wir lernen, uns gegen die Flut schlechter Nachrichten zu wehren.

Ukraine-Krieg, Energiekrise, Pandemie und Klimawandel – ständig prasselt eine Flut negativer Nachrichten auf uns herein. In einem zweistündigen Online-seminar beschäftigen wir uns damit, wie wir es schaffen können, uns nicht von dieser Flut mitreißen zu lassen und auch die positiven, schönen Dinge in unserer Umwelt wahrzunehmen.

**Datum: 31.01.2023, 19.00 - 21.00 Uhr**

**Ort: Online**

**Teilnahmebeitrag:**

**12 € (10 € für KAB-Mitglieder)**

**Anmeldefrist: 15.01.2023**

Mitwirkender: Florian Vitello (Journalist und Digitalberater)

## Selbstsicheres Auftreten im Job

Du möchtest im Job souverän auftreten und positive Ausstrahlung auf dein Arbeitsumfeld haben? Wenn du praxisnahe Techniken zu den Themen Stimme und Körpersprache suchst, die dich positiv stützen, dann bist du bei diesem Halbtagesseminar genau richtig. Lerne gesünder und kräftesparender zu arbeiten und dabei energiegeladener und souverän aufzutreten.

**Datum: 11.2.2023, 10.00 - 14.00 Uhr**

**Ort: Kettelerhaus, Köln**

**Teilnahmebeitrag:**

**25 € (20 € KAB-Mitglieder)**

**Anmeldefrist: 26.01.2023**

Mitwirkende: Sylke und Molly Spitta (Körper macht Stimme)

## Kleine Auszeit mit Pfeil und Bogen

Achtsam und fokussiert das eigene innere Befinden zu mehr Ruhe und Gelassenheit verändern. Das intuitive Bogenschießen ist eine Methode, mit der Du Deine Aufmerksamkeitsprozesse bewusst und neu wahrnehmen kannst. Schon mit dem Spannen des Bogens beginnt dies. Die Technik als wieder und wieder ausgeführter Bewegungsablauf führt schließlich dazu, dass Du eins wirst mit dem Bogen. Der Flug des Pfeils und das Treffen im Stroh geben Dir ein direktes Feedback auf die innere wie äußere Haltung.

**Datum: 19.08.2023, 15.00 - 18.00 Uhr**

**Ort: Gut Giffelsberg bei Kerpen**

**Teilnahmebeitrag:**

**25 € (20 € für KAB-Mitglieder)**

**Anmeldefrist: 19.07.2023**

Mitwirkende: Ute Zumkeller (Diplom-Sozialpädagogin)