

**„Kinder – Begleitung – Beziehung  
Erfahrungen austauschen  
Spaß haben  
Kontakte knüpfen...“**

... dazu bieten die Angebote der Elternbildung des Kath.  
Bildungswerks Raum und Zeit!

„Kinder auf ihrem Weg zu begleiten ist eine  
verantwortungsvolle Aufgabe. Darum wollen wir Ihnen  
Seminare anbieten, in der wir Fragen, die sich im Leben  
mit Kindern stellen, behandeln und Erfahrungen  
austauschen.“

Lienhard Valentin

In Kooperation mit dem Bildungshaus St. Arbogast und dem  
Verein „Mit Kindern wachsen“ (D)

Projektleitung:  
Kath. Bildungswerk - Elternbildung  
Mag. Marlies Enenkel-Huber  
Unterer Kirchweg 2  
6850 Dornbirn  
M 0664-8240280  
marlies.huber@kath-kirche-vorarlberg.at  
www.elternbildung-vorarlberg.at

**Anmelde- und Stornobedingungen:**

Ihr Platz ist fix reserviert, wenn Sie von uns bei der Anmeldung oder  
spätestens zwei Tage danach keine gegenteilige Mitteilung erhalten. Vor  
der Veranstaltung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung mit Erlagschein  
zur Einzahlung des Kursbeitrages. Wenn Sie nicht am Kurs teilnehmen,  
bitten wir Sie, sich bis zu dem in der Anmeldebestätigung angeführten  
Einzahlungstermin abzumelden. Wenn Sie sich nach dem Einzahlungstermin  
abmelden und kein/e Ersatzteilnehmer/in nachrücken kann, müssen wir  
Ihnen 50 % des Kursbeitrags, wenn jemand nachrückt 20 %  
Bearbeitungsgebühr, verrechnen. Sollten wir keine Abmeldung von Ihnen  
erhalten und Sie nicht zum Kurs kommen, müssen wir Ihnen den vollen  
Kursbeitrag in Rechnung stellen.

Katholisches  
Bildungswerk  
Vorarlberg

**arbogast**  
Jugend- und Bildungshaus  
St. Arbogast



## **Stressbewältigung, Selbstunterstützung und Meditation**

**Seminar für Eltern und  
pädagogisch Tätige**

**mit Lienhard Valentin**

**Fr. 16. – So. 18. Oktober 2009**

Katholisches  
Bildungswerk  
Vorarlberg

## **Inhalt:**

Im Leben mit Kindern sind wir immer wieder großem Stress ausgesetzt. Wenn uns der Stress zu überwältigen droht – wenn wir unseren inneren Raum verloren haben – verhalten wir uns nicht so, wie es unseren Idealen entspricht, sondern meist eher unangemessen: ärgerlich, genervt oder gemäß alter eingefahrener Verhaltensmuster.

Die Praxis der Achtsamkeit ist ein bewährter Weg, unseren inneren Raum zu erweitern, so dass wir nicht automatisch reagieren müssen, sondern die Möglichkeit bekommen, bei uns zu bleiben und eine angemessene Antwort auf eine Situation zu finden. Gleichzeitig ist sie ein wertvolles Hilfsmittel, uns zu regenerieren und unser inneres Gleichgewicht wiederzufinden. Sie befähigt uns, jeden Augenblick unseres Lebens mit größerer Wachheit, Klarheit und Akzeptanz zu leben. Achtsamkeitspraxis ist ein äußerst wirksamer Weg, um Ruhe und Lebensfreude, auch inmitten alltäglicher Stresssituationen wiederzufinden.

## **Referent:**

Lienhard Valentin ist Gestaltpädagoge, Buchautor und Herausgeber der Zeitschrift ‚Mit Kindern wachsen‘. Er hat mehr als 20 Jahre Erfahrung mit Achtsamkeitsmeditation u.a. mit Jack Kornfield und Jon Kabat-Zinn und in der Seminarartätigkeit.

## **Organisatorisches:**

### Termine

16. – 18. Oktober 2009  
Freitag: 19.00 bis 21.00 Uhr,  
Samstag: 9.00 bis 17.00 Uhr,  
Sonntag: 9.00 bis 13.00 Uhr

### Ort

Bildungshaus St. Arbogast, Götzis

### Kosten

#### *Kursbeitrag:*

Euro 140,- (Euro 105,- für ReferentInnen des KBW)

#### *Unterkunft und Verpflegung (Vollpension):*

Euro 92,30

### Anmeldung

Bildungshaus St. Arbogast, Montfortstr. 88  
T 05523-62501-28  
[www.arbogast.at](http://www.arbogast.at)

*Anmeldeschluss:* 02.10.2009

Begrenzte TeilnehmerInnenzahl