



## Bildungsgut Schmochtitz

Sankt Benno  
Schmochtitz 1  
02625 Bautzen

### Adresse

Bildungsgut Schmochtitz Sankt Benno  
Schmochtitz 1  
02625 Bautzen  
[www.bildungsgut-schmochtitz.de](http://www.bildungsgut-schmochtitz.de)

### Kosten pro Person

384,50 Euro im Einzelzimmer incl. Vollverpflegung  
356,50 Euro im Zweibettzimmer incl. Vollverpflegung  
Keiner soll wegen finanzieller Schwierigkeiten an einer Veranstaltung nicht teilnehmen können. Bitte scheuen Sie sich nicht, uns in diesem Fall anzusprechen. Der Förderverein unseres Hauses hat eigens dafür Finanzmittel zur Verfügung gestellt.

### Ansprechpartner

Sebastian Kieslich  
Telefon: 035935 22-313  
E-Mail: [sebastian.kieslich@bg-schmochtitz.de](mailto:sebastian.kieslich@bg-schmochtitz.de)

### Anmeldung

Bitte melden Sie sich bis zum 23.08.2023 an:  
[www.bildungsgut-schmochtitz.de/anmeldung](http://www.bildungsgut-schmochtitz.de/anmeldung)  
Telefon: 035935 22-0  
E-Mail: [info@bg-schmochtitz.de](mailto:info@bg-schmochtitz.de)

Die Reihenfolge der Anmeldung entscheidet grundsätzlich über die Teilnahme. Erhalten Sie keine Absage, so gilt die Anmeldung als angenommen.

Bitte beachten Sie bei der Anreise unsere Hausordnung unter [www.bildungsgut-schmochtitz.de/hausordnung](http://www.bildungsgut-schmochtitz.de/hausordnung)

### Stornierung

Bei einer Absage am Kurs erbitten wir eine schriftliche Mitteilung. Sollte eine Stornierung ab 8 Tage vor dem Tag des Kursbeginns erfolgen, erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von 15,00 €. Wir berechnen 50% der Kosten bei einer Absage ab 4 Tage vor dem Tag des Kursbeginns, 100% bei Absage bzw. Nichterscheinen am Tag des Kursbeginns.



*Sei du selbst die  
Veränderung,  
die du dir  
wünschst für  
diese Welt!*

*Mahatma Ghandi*



**13.-15.09.2023**

**Erlebe Resilienz. Auszeit für mehr  
innere Stärke und Balance**

**mit Karin-Wolf-Waldinger  
und Shahrzad Siebert**

Stress im Alltag, Herausforderungen und Krisen wirken auf uns ein und hinterlassen ihre Spuren. Doch nicht jeder Mensch geht in der gleichen Weise damit um. Manchen Menschen gelingt es besser, durch fordernde Situationen zu gehen, als anderen. Ein Schlüssel zum erfolgreichen Bewältigen von Herausforderungen liegt in der Resilienz. Resilienz bedeutet, eine innere Stärke und Widerstandsfähigkeit zu haben, um unempfindlicher auf psychische Belastungen, wie Stress, Frust und Angst zu reagieren. Mit einem starken SELBST-BEWUSST-SEIN können wir es schaffen, eine optimistische Grundhaltung zu entwickeln und die unveränderbaren Dinge besser zu akzeptieren. Wir lernen lösungsorientiert zu handeln und den Fokus auf funktionierende Abläufe zu lenken, anstatt die Ursachen unserer Probleme ergründen zu wollen. Wir laden Sie ein, sich intensiv mit Ihren Ressourcen für innere Stärke auseinanderzusetzen und so einen wichtigen Schritt hin zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude zu machen.

#### Tagesstruktur:

#### Mittwoch, 13.09.2023

13.30 Uhr: Ankommen und unbeschwertes Kennenlernen  
14.00 Uhr: Beginn  
15.30 Uhr: Kaffee und Kuchen / Zimmer beziehen  
18.00 Uhr: Abendessen  
21.00 Uhr: Abschluss erster Tag

#### Donnerstag, 14.09.2023

8.00 Uhr: Frühstück  
9.00 Uhr: Beginn  
12.00 Uhr: Mittagessen  
15.00 Uhr: Kaffee und Kuchen  
18.00 Uhr: Abschluss des 2. Tages und Abendbrot  
21.00 Uhr: gemütliches Beisammensein und Ausklang in der Scheune

#### Freitag, 15.09.2023

08.00 Uhr: Frühstück  
anschl. Ausschecken  
09.00 Uhr: Beginn  
12.00 Uhr: Mittagessen  
14.30 Uhr: Kaffee und Kuchen  
16.00 Uhr: Abschluss

#### Referenten:

Shahrzad Siebert: „Um zur Selbsterkenntnis und Selbstreflexion zu kommen, musste auch ich einige Wege gehen. Letztendlich hat jede Herausforderung mich geprägt und mich wachsen lassen.“

Mein Name ist Shahrzad Siebert. Ich bin als zertifizierter Coach für die Psychologische Beratung, Schema-Coach und Resilienz-Trainerin selbstständig.

Meine Mission und Leidenschaft ist es, Menschen dabei zu unterstützen und zu trainieren, mehr Selbst-Bewusst-Sein zu finden, ihre Ängste und Glaubenssätze zu verstehen, um ihre Ziele zu erreichen und ein erfülltes Leben zu führen.“  
Ich freue mich auf Ihre Teilnahme.“

Karin Wolf-Waldinger: „Als Personal- und Businesscoach, Resilienz-Trainerin und System- und Teamcoach arbeite ich nach einem ganzheitlichen Ansatz. Innere Ausgeglichenheit und Stärke sind dabei ein bedeutsamer Bestandteil in meiner Arbeit. Es ist mir ein Anliegen, Menschen auf ihrem Weg der persönlichen Weiterentwicklung zu unterstützen und ihnen die Werkzeuge für ein sinnerfülltes und positives Lebensgefühl an die Hand zu geben.“

Mit Spaß und Freude, mit der angemessenen Ersthäftigkeit und mit viel Herzlichkeit führe und begleite ich Sie auf Ihrem Weg. Ich freue mich auf Sie.“

Ansprechpartner: Sebastian Kieslich

Telefon: 035935 22-313

E-Mail: [sebastian.kieslich@bg-schmochtitz.de](mailto:sebastian.kieslich@bg-schmochtitz.de)

Anmeldung zum Seminar

### Erlebe Resilienz. Auszeit für mehr innere Stärke und Balance

13.-15.09.2023 (Anmeldung bis 23.08.2023)

im Bildungsgut Schmochtitz Sankt Benno

Hiermit melde ich mich verbindlich an:

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Bemerkungen (z. B. Vegetarier, Diabetiker ...)

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mein Einverständnis mit den Stornobedingungen (s. Rückseite oder [www.bildungsgut-schmochtitz.de/agb](http://www.bildungsgut-schmochtitz.de/agb)). Zudem erkläre ich mich damit einverstanden, dass meine personenbezogenen Daten zum Zwecke der Buchung und Veranstaltungsorganisation im Bildungsgut Schmochtitz elektronisch gespeichert und verarbeitet werden. Alle weiteren Informationen dazu unter [www.bildungsgut-schmochtitz.de/datenschutz](http://www.bildungsgut-schmochtitz.de/datenschutz).

Für Zwecke der künftigen Veranstaltungsarbeit des Bildungsgutes Schmochtitz (Informationen zu Veranstaltungen etc.) bin ich mit der Speicherung meiner Kontaktdaten in einem automatisierten Verfahren beim Bildungsgut Schmochtitz einverstanden. Die Einwilligung ist freiwillig und kann jederzeit gegenüber dem Bildungsgut Schmochtitz widerrufen werden. Erfolgt kein Widerruf, gilt die Einwilligung zunächst unbeschränkt. Aus der Nichterteilung oder dem Widerruf der Einwilligung entstehen mir keinerlei Nachteile.

Ort, Datum