

Anmeldung

Bei Interesse bitten wir um Anmeldung
bis zum 08.08.2025 unter
www.bildungsgut-schmochtitz.de/anmeldung

Adresse

Bildungsgut Schmochtitz Sankt Benno
Schmochtitz 1, 02625 Bautzen
www.bildungsgut-schmochtitz.de

Die Anmeldung ist verbindlich

Bei Überbelegung oder Ausfall der Veranstaltung
werden Sie benachrichtigt.
Nach Anmeldeschluss erhalten Sie die Rechnung
und allen notwendigen Informationen.

Stornierung

Bei Absage benötigen wir eine schriftliche Mittei-
lung. Sollte eine Stornierung innerhalb von 28 Tagen
bis 14 Tage vor Kursbeginn erfolgen, berechnen wir
50% der Kurskosten. Bei einer Absage von 14 Tagen
bis 7 Tage vor Kursbeginn, berechnen wir 75% der
Kurskosten. Wir stellen 100% der Kurskosten in
Rechnung bei Absagen ab 7 Tagen vor Kursbeginn. Die
Stornierungsgebühren entfallen, wenn Sie bei Ihrer
Absage einen Ersatzteilnehmer verbindlich anmelden.



5.-7. September 2025

Frauenwochenende 40plus Du stellst meine Füße auf weiten Raum

Susann Oßmann
(Dipl. Sozial- und Naturpädagogin,
Leiterin des NFP Zentrums)

Herzliche Einladung zum Frauenwochenende 40plus „Du stellst meine Füße auf weiten Raum“

Nicht jede Frau über 40 Jahre wird mit der Lebensmitte die Wechseljahre in Verbindung bringen, obwohl der Beginn dieser 2. Pubertät sich in diesem Alter durchaus schon in körperlichen oder seelischen Veränderungen bemerkbar machen kann. Wir denken, dass es in jedem Fall gut ist, sich mit dem bevorstehenden oder begonnenen Wandel auf anregende Weise auseinanderzusetzen, um gut vorbereitet in einer neuen Lebensphase anzukommen. Auch wenn du schon mitten im „Umbauprozess“ steckst und du Antworten für einen gelingenden Wandel ersehnt, bist du an diesem Wochenende genau richtig!

An diesem Wochenende werden wir unser Wissen um die körperlichen & seelischen Veränderungen in den Wechseljahren mit dir teilen, entspannende Körperübungen erproben, Bewegung in Gemeinschaft genießen und Gelegenheit für den Austausch anbieten.



Ablauf

Wir beginnen am Freitag, den 5. September 2025 um 18 Uhr mit dem gemeinsamen Abendessen. (Check-In und Aufenthalt im schönen Bildungsgut Schmochtitz mit Schlosspark ist bereits ab 14 Uhr möglich.)

Am Sonntag ist der Besuch des Gottesdienstes in der Kirche auf dem Gelände des Bildungsguts möglich. Die Veranstaltung endet am Sonntag, den 7. September gegen 14 Uhr.

Bitte mitbringen

Damit du für unsere Entdeckungsreise im Innen und Außen, drinnen wie draußen gut gerüstet bist, packe bitte folgende Dinge ein:

- Wetterfeste Kleidung/ (Wander-)Schuhe/ Wechsel
schuhe
- Flaches Sitzkissen für unterwegs
- Trinkflasche
- Notizheft & Schreibzeug für den Fall, dass du dir
etwas notieren möchtest
- Kleines Schraubglas (in der Größe eines Pesto- oder
Kaperngläschens)
- Ein Foto von dir aus der Zeit der Pubertät



Kursleiterin

Susann Oßmann
(Dipl. Sozial- und
Naturpädagogin,
Leiterin des NFP
Zentrums)

Kosten für Übernachtung mit Vollpension, Kursgebühr und Material

227€ p.P. im Einzelzimmer
206€ p.P. im Doppelzimmer

Veranstaltungsort

Bildungsgut Schmochtitz Sankt Benno
Schmochtitz 1, 02625 Bautzen
www.bildungsgut-schmochtitz.de

Anreise

Wir informieren Sie gern zur Anreise mit
öffentlichen Verkehrsmitteln und holen Sie vom
Bahnhof in Bautzen ab.

Kursorganisation und Information

Christine Weber | umwelt@kebs.de
Tel.: 035935 - 22 172

Diese Maßnahme wird mitfinanziert
durch Steuermittel auf der Grundlage
des vom Sächsischen Landtag
beschlossenen Haushaltes.

