



**Kreisgemeinschaft
der LandFrauenvereine
Ammerland und Friesland-Süd**

Vertreterinnen der örtlichen
Landfrauenvereine

Vorstand der Kreisgemeinschaft der
Ammerländer Landfrauenvereine

Ihre Gesprächspartnerin:
Anne Kreiling
Im Dreieck 12, 26127 Oldenburg
Telefon: 0441 / 34 01 01 48
Fax: 0441 / 34 01 01 70
eMail: anne.kreiling@lwk-niedersachsen.de
Internet: www.landfrauen-ammerland.de

Bank: OLB Westerstede
Konto: 780 95650 00
BLZ: 280 200 50

29.11.2011

Seminar „Starke Frauen – Starke Stimmen“

Liebe Landfrauen,

wir bieten Ihnen auf Kreisebene ein Seminar in Sachen Stimm- und Mentaltraining an. Es findet statt von

**Freitag, den 10.02., ab 10.30 Uhr bis Samstag, den 11.02.2012, bis ca. 15.00 Uhr
im St. Antoniushaus,
Klingenhagen 6, 49377 Vechta,
www.antoniushaus-vechta.de.**

Alles beginnt in unserem Kopf. Die Qualität unserer Gedanken beeinflusst die Qualität unseres Lebens. Wie wäre es, wenn Sie es lernen könnten, überwiegend gute Gedanken zu haben, damit Sie Ihr bestes Leben leben könnten? Es geht um Ihre Einstellungen, Werte, Glaubenssätze, Ängste und wie Sie kreativ damit umgehen können.

Referent im Seminar ist der Trainer Christian Macha aus Oldenburg (www.pikom.eu). Er ist Stimm- und Mentaltrainer und hat Bühnenerfahrung.

- Sie lernen praktische Tipps und Tools für den Alltag und
- wie Sie mit herausfordernden Kommunikationssituationen und Stress am besten umgehen können.

Die Seminargebühr beträgt 124,50 EUR. Darin sind Übernachtung und Verpflegung enthalten.

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 12 Personen. Es wäre schön, wenn aus jedem Verein mindestens eine Person teilnimmt.

Anmeldungen bis zum 30.01.2012 an Anne Kreiling in der Bezirkstelle Oldenburg-Nord der Landwirtschaftskammer Niedersachsen in Oldenburg, Telefon 0441 / 34 01 01 48 oder 0441 / 34 01 01 17 (Gerda von Lienen), per E-Mail an anne.kreiling@lwk-niedersachsen.de.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Mit freundlichem Gruß

Ilse Tietjen
Vorsitzende