

## Seminarreihe „Stärkendes für Bäuerinnen“



1. Seminartag  
**Freitag, 18. März 2022**
2. Seminartag  
**Dienstag, 12. April 2022**
3. Seminartag  
**Dienstag, 17. Mai 2022**

Gäste sind  
willkommen!

im Auftrag des Bildungs- und Sozialwerks  
des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V.

Im Frühjahr 2022 bietet der Landesverband die Seminarreihe „Stärkendes für Bäuerinnen“ an. Bäuerinnen bewegen sich vermehrt im Spannungsfeld zwischen Betrieb, Familie und dem eigenen Lebensentwurf. Oft ist die Doppel- und Mehrfachbelastung immens. An drei Seminartagen, die unabhängig voneinander gebucht werden können, geht es vor allem darum, Kraftquellen zu finden und diese für sich zu erschließen.

---

1. Seminartag

**Freitag, 18. März 2022**

von 9.30 Uhr bis 17.00 Uhr

## **Bäuerinnen stabil im Leben und Beruf - ZukunftsMUT & HerzensKRAFT**

Die Lebens- und Arbeitssituation von Bäuerinnen ist vielfältig und sehr herausfordernd. Im Spannungsfeld zwischen Agrar-, Umwelt- und Wirtschaftspolitik, zwischen Hof, Beruf, Familie und den eigenen Anliegen bewegen die Frauen sich Tag für Tag. Im Seminar mit Beate Hofmann legen Sie den Fokus auf das Wesentliche und setzen sich mit der Lebens- und Arbeitssituation von Bäuerinnen im ländlichen Raum auseinander. Wie können sie langfristig motiviert arbeiten, gelassener mit Druck oder Krisen umgehen und gleichzeitig ein gutes Leben führen? Sie erfahren, wie sie mit ZukunftsMUT & HerzensKRAFT gestärkt nach vorne gehen.

**Referentin: Beate Hofmann**, Systemischer Coach und Referentin

**Wo:** Ländliche Heimvolkshochschule Hohebuch

Hohebuch 16

74638 Waldenburg

**Kosten:** Mitglieder 30,- Euro (zzgl. Getränke)

Nichtmitglieder 50,- Euro (zzgl. Getränke)

**Anmeldeschluss:** 31. Januar 2022 Anmeldung mit anhängendem Anmeldebogen.

**Teilnahmebedingungen** nach geltender Corona-Verordnung zum Zeitpunkt und am Ort der Veranstaltung.

<https://www.baden-wuerttemberg.de/de/service/aktuelle-infos-zu-corona/aktuelle-corona-verordnung-des-landes-baden-wuerttemberg/>

2. Seminartag

**Dienstag, 12. April 2022**

von 9.30 Uhr bis 17.00 Uhr

## **Kraftquelle Stimme**

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, trotz schwieriger Umstände die seelische Kraft zu haben, mit diesen Widrigkeiten gut umgehen und sich immer wieder neu aufrichten zu können. In Bezug auf die Stimme bedeutet dies, auch bei hoher Beanspruchung ein lebendiges, stimmiges und überzeugendes Auftreten zu bewahren.

Mit gezielter Stimm- und Atemarbeit können Sie Ihre Stärken herausarbeiten, um auch bei Stress und Belastung ausgeglichen und gelassen zu bleiben. Durch spezielle Atemschulung können Sie lernen, mit Atemproblemen, Lampenfieber, Schnellsprechen, Heiserkeit und anderen Stimmstörungen umzugehen und Erschöpfung vorzubeugen. Sie sind in der Lage, mit einer starken und authentischen Stimme präsent zu sein, ohne zu ermüden. Eine ausdrucksvolle Stimme und eine ausgeprägte Resilienz greifen ineinander.

**Referentin: Aylin Bergemann**, Bildungsreferentin

**Wo:** Evangelische Akademie Bad Boll  
Akademieweg 11  
73087 Bad Boll

**Kosten:** Mitglieder 40,- Euro (zzgl. Getränke)  
Nichtmitglieder 60,- Euro (zzgl. Getränke)

**Anmeldeschluss:** 9. März 2022

Anmeldung mit anhängendem Anmeldebogen.

**Teilnahmebedingungen** nach geltender Corona-Verordnung zum Zeitpunkt und am Ort der Veranstaltung.

<https://www.baden-wuerttemberg.de/de/service/aktuelle-infos-zu-corona/aktuelle-corona-verordnung-des-landes-baden-wuerttemberg/>

3. Seminartag

**Dienstag, 17. Mai 2022**

von 9.30 Uhr bis 17.00 Uhr

## **Kraftquellen für Bäuerinnen - Spannendes zum Thema Resilienz**

Jede Bäuerin steht vor vielfältigen Herausforderungen: die „ganz normalen“ des Alltags, die betrieblichen Anforderungen, die Herausforderungen durch die Pandemie...

Da ist es wichtig, persönliche Schutzstrategien (Resilienzstrategien) zu entwickeln.

Inhalte:

Was ist Resilienz und welche Resilienzfaktoren gibt es?

Wie können wir diese Schutzfaktoren in unseren Alltag integrieren, um diesen mit mehr innerer Stabilität, Gelassenheit und Freude zu bewältigen?

**Referentin: Rita Reichenbach-Lachenmann**, Bildungsreferentin

**Wo:** Tagungszentrum Bernhäuser Forst

Dr.-Manfred-Müller-Straße 4

70794 Filderstadt

**Kosten:** Mitglieder 30,- Euro (zzgl. Getränke)

Nichtmitglieder 50,- Euro (zzgl. Getränke)

**Anmeldeschluss:** 17. Februar 2022 Anmeldung mit anhängendem Anmeldebogen.

**Teilnahmebedingungen** nach geltender Corona-Verordnung zum Zeitpunkt und am Ort der Veranstaltung.

<https://www.baden-wuerttemberg.de/de/service/aktuelle-infos-zu-corona/aktuelle-corona-verordnung-des-landes-baden-wuerttemberg/>

## Anmeldung

### Seminarreihe „Stärkendes für Bäuerinnen“

Hiermit melde ich mich verbindlich an zu folgendem Termin / folgenden Terminen:

- 1. Seminartag: Freitag, 18. März 2022** Anmeldeschluss: 31. Januar 2022  
**Kosten:** Mitglieder 30,- Euro (zzgl. Getränke)  
Nichtmitglieder 50,- Euro (zzgl. Getränke)
- 2. Seminartag: Dienstag, 12. April 2022** Anmeldeschluss: 9. März 2022  
**Kosten:** Mitglieder 40,- Euro (zzgl. Getränke)  
Nichtmitglieder 60,- Euro (zzgl. Getränke)
- 3. Seminartag: Dienstag, 17. Mai 2022** Anmeldeschluss: 17. Februar 2022  
**Kosten:** Mitglieder 30,- Euro (zzgl. Getränke)  
Nichtmitglieder 50,- Euro (zzgl. Getränke)

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ Wohnort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Mitglied im LandFrauenverein (KV/OV): \_\_\_\_\_

Die Teilnahmegebühr wird mittels **SEPA-Lastschrift** jeweils nach der Veranstaltung eingezogen. Seminargebühr s. Ausschreibung. Die Gläubiger-Identifikationsnummer des Bildungs- und Sozialwerkes lautet: DE26ZZZ00000272944. Die Mandatsreferenz wird mit der Anmeldebestätigung mitgeteilt.

Ich ermächtige das Bildungs- und Sozialwerk des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V. einmalig eine Zahlung von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, diese Lastschrift einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen

Kreditinstitut: \_\_\_\_\_

BIC: \_\_\_\_\_

IBAN: DE \_\_\_\_\_

Kontoinhaber/-in, falls abweichend von Teilnehmer/-in: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift Kontoinhaber/-in: \_\_\_\_\_

Das Konto muss die erforderliche Deckung aufweisen. Anfallende Gebühren wegen Nichteinlösung der Lastschrift werden an den Zahlungspflichtigen weitergegeben.

Der Rücktritt von einer Veranstaltung muss dem Bildungs- und Sozialwerk bis spätestens sieben Arbeitstage nach dem jeweiligen Anmeldeschluss vorliegen, damit keine Rücktrittskosten entstehen. Falls bei Rücktritt nach diesem Termin keine Ersatzperson einspringt, wird die Seminar- bzw. Kursgebühr fällig. Mit der Unterschrift werden die oben aufgeführten Rücktrittsbedingungen akzeptiert.

Die für die Organisation der Veranstaltung notwendigen personenbezogenen Daten werden maschinell verarbeitet und gespeichert. Mit der Anmeldung erklären Sie hierfür Ihr Einverständnis.

Nach dem Anmeldeschluss erhalten Sie eine Anmeldebestätigung.

Ich benötige Sonderkost, und zwar: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Ausgefüllten Anmeldebogen bitte senden an:**

*Antwort per E-Mail (Bitte Anmeldebogen unterschreiben und einscannen) an:*  
**anmeldung@landfrauen-bw.de**

*Antwort per Post an:*  
Bildungs- und Sozialwerk des  
LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V.  
Coretta Albrecht  
Olgastraße 83  
70182 Stuttgart

*Antwort per Fax an:*  
Fax 0711-248927-50

*Bei Rückfragen zur Anmeldung: Tel. 0711-248927-12*