

## 04 Frauenbildung

### Beratung und Förderung für Berufsrückkehrerinnen

#### Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft im Oldenburger Münsterland



#### Was kann gefördert werden?

Wenn Sie bei einem Bildungsträger im Oldenburger Münsterland eine berufliche Qualifizierung mitmachen möchten, dann **beantragen Sie telefonisch vor Beginn der Maßnahme** bei der **Koordinierungsstelle Frauen & Wirtschaft im Oldenburger Münsterland** einen Zuschuss zur Kursgebühr. Dem Antrag muss vor Beginn der Maßnahme stattgegeben werden. Der Eigenanteil an den Fortbildungskosten beträgt mindestens 50%. Eine zuschussberechtigte Person kann maximal 400,- € pro Jahr geltend machen. Bewilligte Anträge werden nach Vorlage der bezahlten Rechnung und der Teilnahmebescheinigung (Kopien) ausgezahlt.

#### Zuschussberechtigte Personen

Für berufliche Qualifizierungskurse auf dem freien Weiterbildungsmarkt erhalten Frauen und Männer in Elternzeit, Berufsrückkehrerinnen, erwerbslose Frauen und Frauen mit geringfügigem Einkommen auf Antrag einen Zuschuss zur Kursgebühr. Auf diese Leistung besteht kein Rechtsanspruch. Dieses Angebot richtet sich an zuschussberechtigte Personen ohne Leistungsbezug nach SGB II und SGB III im Oldenburger Münsterland. Sozialversicherungspflichtig Beschäftigte und Selbständige haben keinen Anspruch auf Förderung.

#### **Antragstellung und Information:**

Anette Schlarmann, Tel.: 04441 8982622

Maria Themann, Tel.: 04471 15305

**Sprechzeiten:** Montag bis Freitag von 8:30 - 12:30 Uhr

#### Beratung

Gerne beraten wir Sie kostenlos in Cloppenburg und in Vechta zum Wiedereinstieg in den Beruf!

In **Cloppenburg**, Eschstr. 29: **Renate Hitz**, Tel.: 04471 15383

In **Vechta**, Ravensberger Str. 20: **Renate Hitz**, Tel.: 04441 8982620



EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Fonds für  
regionale Entwicklung



Träger der Koordinierungsstelle:  
Landkreis Vechta und Landkreis Cloppenburg  
Gefördert durch das Land Niedersachsen und  
den Europäischen Fonds für regionale  
Entwicklung

Zunehmende Anforderungen im beruflichen und privaten Bereich werden für immer mehr Menschen zu einer spürbaren Belastung.

Folgen können auf Dauer eine Leistungsreduzierung, sowie physische und psychische Erkrankungen sein. Um Körper und Geist fit, leistungsfähig und gesund zu halten, helfen Entspannungstechniken, da sie sowohl auf den Körper als auch auf den Geist eine regenerierende Wirkung haben.

Sie können prophylaktisch eingesetzt werden, so dass Stressoren keine Chance haben oder aber auch bereits bestehende Beschwerden (Tinnitus, Kopfschmerzen, Herzrasen, Nackenschmerzen...) positiv beeinflussen.

Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die einen Einblick erhalten wollen, wie Körper – Geist und Seele zusammenhängen und einen Ausweg aus dem Teufelskreis „Stress“ erhalten möchten.

Sie lernen unterschiedliche Entspannungsverfahren, ganz praktisch kennen, um so einen Einblick zu erhalten, welche Entspannungstechnik Ihnen liegt und Sie für sich weiterführen möchten.

Folgende Entspannungstechniken sind Teil dieses Workshops:

- die Kraft der Gedanken
- Selbsthypnose
- Yoga / Yin Yoga
- Achtsamkeitsübungen
- Klangreisen

**Bitte ziehen Sie zu dieser Veranstaltung bequeme Kleidung an.**



*Mach mal Entspannung*

*Foto: Julian Wollek*

*Der Kurs wird in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Vechta angeboten und gefördert.*

**Leitung:** Kerstin Lübbehüsen, Yoga-Dozentin, und Stefanie Blömer, Dipl. Sozialpädagogin, System. Familienberaterin, Marte Meo-Therapeutin und zertifizierte Hypnoseanwenderin

**Termin:** Samstag, 16.09.2017, 10:00 - 17:00 Uhr

**Gebühr:** 32,00 €

**Ort:** **Vechta**, Seminarhaus „Herzenhören“, Telbraker Strasse 7B

**Anm.:** KEB Vechta, Kaiserliches Postamt, Große Str. 90

Tel.: 04441 99900 oder per E-Mail [info@bw-vechta.de](mailto:info@bw-vechta.de)

**Termin:** Samstag, 28.10.2017, 10:00 - 17:00 Uhr

**Gebühr:** 32,00 €

**Ort:** **Damme**, Benediktstr. 19

**Anm.:** Bildungswerk Dammer Berge im Kloster Damme

Tel.: 05491 906390 oder per E-Mail [info@bw-dammer-berge.de](mailto:info@bw-dammer-berge.de)