

AUSBLICK

## Erfolgreiche Frauen in Aktion: EFAs 2024 - Seminar 22. und 23.02. im Badischen Hof, Prinzbach

### DONNERSTAG, 22.02.

8:45 Uhr Anreise Badischer Hof,  
Dörfle 20, 77781 Prinzbach

9:00 Uhr Begrüßung

9:15-12:00 Uhr: **Körperzelle und Stoffwechsel – unsere Entscheidungen steuern kräftig mit!**  
mit *Stefanie Sigwart, Ernährungsmedizin & Naturheilkunde*

Viele Körpersysteme arbeiten wie von alleine präzise wie Uhrwerkkrädchen zusammen und beeinflussen sich wechselseitig. Die Zellen sind die kleinsten Funktionseinheit des Körpers. Sie versorgen alle Gewebe und Organe des Körpers mit aufbereiteten Betriebsstoffen. Nahrung, Bewegung, Denkweise und Stresseinflüsse als Faktoren von außen mischen in allen Abläufen kräftig mit. Das ist spannend und weckt das Interesse für das Wesentliche! Die Einblicke in unsere geheimnisvollen Steuerungsmechanismen machen uns neu entscheidungsfähig. Was ist wirklich wichtig? Wie coachen und fokussieren wir uns, so dass wir lebendig, innerlich stabil und sicher im Leben stehen können?

12:00-13:30 Uhr *Mittagessen*

13:30-16:30 Uhr: **Plötzlich sind Sie nicht mehr da – möchten Sie in guter Erinnerung bleiben?**  
mit *Haisam Zehrawi, Seminarpool*

Dann verhindern Sie den digitalen Alptraum für Ihre Hinterbliebenen. Regeln Sie rechtzeitig, wer sich um Ihre digitale Versorgung und Ihr digitales Erbe kümmern soll. Was passiert mit Ihren Konten und Daten, wenn Sie sich nicht mehr darum kümmern können? Erfahren Sie die Grundsätze eines sicheren digitalen Erbes.

### FREITAG, 23.02.

9:00-12:00 Uhr: **Workshop – Aufblühen statt Ausbrennen – Positive Psychologie im (Berufs-)Alltag**  
mit *Beate Stricker, Training Coaching Moderation*

Die Positive Psychologie ist ein relativ neuer Wissenschaftszweig. Nicht mehr die Probleme und deren Ursachen stehen im Vordergrund, sondern Fragen wie: „Wie gelingt es, trotz widriger Umstände, Körper und Psyche gesund zu erhalten?“ und „Was lässt uns Krisen meistern?“ In diesem Workshop lernen Sie die Positive Psychologie kennen. Sie entwickeln Ihre persönliche Strategie für mehr Energie, Konzentration, Leichtigkeit und Leistungsfähigkeit mit einfach umsetzbaren Methoden.



Quelle: LIV

Teilnehmer EFA-Seminar 2023

### Veranstaltungsort

Hotel Badischer Hof  
Dörfle 20  
77781 Biberach-Prinzbach  
Tel.: 07835 6360  
E-Mail: [info@badischer-hof.de](mailto:info@badischer-hof.de)  
Internet: [www.badischer-hof.de](http://www.badischer-hof.de)

### Preise

**Seminargebühr:** 238,00 € brutto p. P. für Innungsmitglieder,  
273,70 € brutto p. P. für Nichtmitglieder

Die Seminargebühr wird Ihnen nach der Veranstaltung von der Wirtschaftsgesellschaft des Maler- und Lackiererhandwerks Baden-Württemberg mbH in Rechnung gestellt.

**Vollpensions-Pauschale:** 258,00 € brutto (168,00 € brutto p. P. mit Tagungspauschale, Mittagessen und Abendessen sowie 90,00 € für eine Übernachtung/Frühstück im EZ)

Übernachtung und Verpflegung sind direkt mit dem Hotel Badischer Hof abzurechnen.

### Anmeldemöglichkeit



Bei Fragen zur Veranstaltung wenden Sie sich bitte direkt an Frau Nicole Bayer:

Tel.: 07763/6108  
E-Mail: [nicole-bayer@web.de](mailto:nicole-bayer@web.de)