

Absender/in:

bitte  
freimachen

.....  
.....  
.....

Können Sie an dem Seminar nicht teilnehmen, so muss die Absage schriftlich bei uns eingehen oder Sie stellen eine/n Ersatzteilnehmer/in. Bei einem Rücktritt bis zum 31.08.10 erstatten wir den Gesamtpreis zurück abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 20,00 €, bei einer späteren Absage wird die volle Seminar- und Tagungspauschale erhoben.

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist freiwillig. Die Veranstalterinnen haften nur im Rahmen ihrer gesetzlichen Haftpflicht und schließen somit jegliche Haftung für darüber hinausgehende Personen- oder Sachschäden aus.

### *Schastelmarweile*

**Zentrum für ganzheitliches Lernen**

Mona Henken-Mellies M.A.

Leitenfeldstraße 2

D-90427 Nürnberg

### Der Veranstaltungsort:

**KochBar Berlin**  
Joachim-Karnatz-Allee 47  
10557 Berlin



Gönnen Sie sich den

# Anti-Ärger-Tag

am Sa., 30. Oktober 2010  
in der KochBar Berlin

# Zum Thema:

# Zeitplan

Der Anti-Ärger-Tag ist genau richtig, wenn Sie künftig anders mit Ärger umgehen wollen. Die erfahrenen Trainerinnen Mona Henken-Mellies und Sigrid Engelbrecht zeigen Ihnen im **Einführungsworkshop**, was es braucht, erfolgreicher, entspannter und zufriedener zu leben und wie Sie Ihre Ärger-Energie nicht

sinnlos verpuffen lassen sondern sie konstruktiv für Ihre Ziele einsetzen. Dies können Sie anschließend in 2 speziellen Workshops intensiver trainieren:

**Workshop 1: Von Mensch ärgere Dich nicht zu Frau freu Dich mit mir** - anhand konkreter Fallbeispiele erfahren wir spielerisch neue, andere Konzepte zur Ärgerbewältigung (Mona Henken-Mellies)

**Workshop 2: ... Und wer drückt bei mir auf den Auslöser?** Wir ouden unsere persönlichen Ärger-Auslöser und erarbeiten konkrete Strategien, sie zu entschärfen und mehr Humor ins Leben zu bringen (Sigrid Engelbrecht)

Im **Abschlussworkshop** stellen wir einen „Erste-Hilfe-Koffer“ mit den wirksamsten und originellsten Anti-Ärger-Strategien zusammen - zum Mit-Heim-Nehmen und Anwenden im Alltag.

09.30	Begrüßung
09.45 - 11.00	gemeinsamer Einführungsworkshop
11.00 - 11.15	Pause
11.15 - 12.45	Workshop 1 + 2
12.45 - 14.15	Mittagspause
14.15 - 15.45	Workshop 1 + 2
15.45 - 16.00	Pause
16.00 - 17.30	gemeinsamer Abschlussworkshop
17.30	Ausklang

# Trainerinnen:



## Sigrid Engelbrecht

Mental- und Wellnesstrainrin, Coach, leitet Workshops zu den Themen Kreativität, Selbstmanagement und Gesundheit. Sie ist Autorin mehrerer Sachbücher, u.a. „Richtig gute Laune kriegen“, „Tanz mit dem Säbelzahn tiger“, „Lass los, was deinem Glück im Wege steht“.

### Mehr Info:

www.engelbrecht-media.de  
Tel.: +49(0)921 - 56 03 75



## Mona Henken-Mellies M. A.

Mutter von 2 Söhnen und 2 Töchtern  
Germanistin  
Suggestopädin  
Ärgerspezialistin  
Leiterin des Lernzentrums Schastelmarveile in Nürnberg

### Mehr Info:

www.schastelmarveile.de  
Tel.: +49(0)911 - 3 15 07 75



# Anmeldung

per Telefax: +49(0)911-3150775

**Hiermit melde ich mich verbindlich an zum Anti-Ärger-Tag am 30. Okt.2010 in der KochBar Berlin**

Seminargebühr incl. Tagungspauschale (Mittagessen + Pausenverpflegung: 145,00 € zuzügl. MwSt. 27,55 € = **gesamt 172,55 €**  
15% Ermäßigung bei Anmeldung bis 31.08.2010: 123,25 € (zuzügl. MwSt. 23,42 = **gesamt 146,67**) **Achtung! Wenn Sie sich zu zweit anmelden, zahlt Ihre Begleitung nur pauschal 119,00 €!**

Name: .....

Anschrift: .....

Unterschrift: .....

### Bei Zahlung per Überweisung:

Gesamtbetrag bitte überweisen an:  
Lernzentrum Schastelmarveile, Konto-Nr. 454 932 600  
Dresdner Bank, BLZ 760 800 40, Stichwort: Anti-Ärger-Tag

Sie erhalten ca. 4 Wochen vor Seminarbeginn eine Bestätigung mit genauer Wegbeschreibung.

### Bei Zahlung per Einzugsermächtigung:

Hiermit ermächtige ich das Lernzentrum Schastelmarveile einmalig, die Kursgebühren zu Lasten meines Kontos

Nr.: .....

bei ..... BLZ: .....  
mittels Lastschrift einzuziehen.

Name der Kontoinhaberin: .....

Datum: .....

Unterschrift .....