

# PROGRAMM



POLITISCHE BILDUNG | POLITISCHES BILDUNGSFORUM SAARLAND

## „Life-Balance und das Erlernen von `Achtsamkeit`“

Seminar im Rahmen des Frauenkolleg der Konrad-Adenauer-Stiftung

**Termin:** 16.-17. November 2018 (Fr-Sa)  
**Tagungsort:** Saarbrücken, Hotel Mercure Saarbrücken City  
**VA-Nummer:** PBF-161118-F2



## TAGUNGSABLAUF



Freitag, 16. November 2018

bis 18.00 Uhr Anreise der Teilnehmerinnen, Check-In und Zimmervergabe;  
18.15 Uhr gemeinsames Abendessen im Restaurant des Hotels

19.15 Uhr Treffpunkt im Tagungsraum des Hotels

**Eröffnung der Veranstaltung und Begrüßung der Teilnehmerinnen durch die Tagungsleitung**

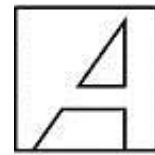
**mit Überblick über die Angebote der Konrad-Adenauer-Stiftung zur politischen Bildung und die aktuellen Veranstaltungen des Politischen Bildungsforums Saarland**

im Anschluss **Vorstellung der Inhalte und Ziele des Frauenkollegs der Konrad-Adenauer-Stiftung**  
und thematische Einführung in die Tagung mit Lernzielbeschreibung und Vorstellungsrunde

19.45 Uhr **Steigende Reizüberflutung, Hektik und wachsender Leistungsdruck:**  
bis **Wie teile ich mir Zeit ein, und wie priorisiere ich wirksam dort,**  
21.15 Uhr **wo ich gestalten kann?** – Impulse und erste praktische Übungen

Übernachtung im Hotel

Seite 1 von 3



Samstag, 17. November 2018

- bis 08.45 Uhr Frühstück im Hotel und Check-Out aus den Zimmern
- 09.00 Uhr Treffpunkt im Tagungsraum zur Arbeitseinheit
- Life-Balance Teil I**  
- Impulse zur gesunden Balance zwischen Berufs- und Privatleben  
in Gesprächen und praktischen Übungen
- 10.30 Uhr Kaffeepause
- 11.00 Uhr **Life-Balance Teil II**  
- Impulse zur Balance zwischen Familienleben und Erholung und Freizeit  
in Gesprächen und praktischen Übungen
- 12.30 Uhr gemeinsames Mittagessen im Restaurant des Hotels
- 13.30 Uhr Treffpunkt im Tagungsraum zur Arbeitseinheit
- Wo bleibe ich ? Das Erlernen von `Achtsamkeit`**  
- Impulse zur Balance zwischen Innovationsbereitschaft und Belastbarkeit  
in Gruppenarbeit und Fallbeispielen
- 15.00 Uhr **Die Tagung im Rückblick** – Résumé mit Seminauswertung  
und Seminarkritik unter Moderation der Tagungsleitung
- 16.00 Uhr Verabschiedung der Teilnehmerinnen;  
Ende der Veranstaltung und Abreise in eigener Regie

*Programmänderungen vorbehalten*

---

---

**Tagungsleitung:** Andrea Bellmann, Riegelsberg  
**Training:** Christiane Bischof, Coach, Ockenheim

**Tagungsbeitrag:** 80,00 € pro Person (incl. Übernachtung im EZ und Mahlzeiten lt. Progr.)

**Anmeldung und Information:** Um frühzeitige schriftliche Anmeldung zu dieser Veranstaltung Nr. PBF-161118-F2 wird gebeten an die

Konrad-Adenauer-Stiftung e.V.  
Sekretariat und Sachbearbeitung  
Martina Wenk  
Politisches Bildungsforum Saarland  
Neumarkt 11  
66117 Saarbrücken  
Tel.: +49 (0) 681-927 988 0  
Fax: +49 (0) 681-927 988 9  
E-Mail: kas-saarland@kas.de

*Die Veranstaltung wird fotografisch begleitet. Die Teilnehmenden erklären mit der Anmeldung ihr Einverständnis, dass die Konrad-Adenauer-Stiftung das vor, während oder nach der Veranstaltung entstandene Fotomaterial für Zwecke der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit nutzt.*

[www.kas.de/saarland](http://www.kas.de/saarland)

**Tagungshotel:** Hotel Mercure Saarbrücken City  
Hafenstrasse 8  
66111 Saarbrücken  
Tel.: +49 (0) 681-3890 0  
Fax: +49 (0) 681-3890 989  
E-Mail: h1307@accor.com

Link: <http://www.mercure.com>

**Feedback:** Anregungen, Lob und Kritik erbeten an [kas-saarland@kas.de](mailto:kas-saarland@kas.de)

**Bitte beachten Sie auch die weiteren Hinweise und unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen.**

Bitte lesen Sie sich auch unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen und Informationen aufmerksam durch.

## Teilnahmebedingungen / Informationen des PBF Saarland

**Teilnahmeberechtigt** an unseren Veranstaltungen sind alle politisch interessierte Bürgerinnen und Bürger über 18 Jahre; bei ausgewiesenen Veranstaltungen für Jugendliche und junge Erwachsene auch 16- bis 17-Jährige.

**Anmeldungen** werden grundsätzlich schriftlich erbeten. Ihre schriftliche Anmeldung ist verbindlich. Bei Vortragsveranstaltungen u.ä. gilt Ihre Anmeldung als angenommen, wenn Sie keine Absage von uns erhalten; bei allen Veranstaltungen mit Tagungsbeitrag bestätigen wir die Anmeldungen in der Reihenfolge des Eingangs. Darüber hinaus erhalten Sie weitere Informationen - auch zur Zahlung des Tagungsbeitrages. Das aktuelle Detailprogramm mit Themeninhalten und Uhrzeiten versenden wir ab ca. 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn. Bei mehrtägigen Studienreisen überweisen Sie bitte den Tagungsbeitrag unter Angabe der Veranstaltungsnummer und des Teilnehmernamens. Die Teilnahmegebühr muss 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn unserem Konto gutgeschrieben sein. Wird der Tagungsbeitrag nicht innerhalb dieser Frist gezahlt, verfällt der Anspruch auf Teilnahme. Anfallende Reisekosten werden von der Konrad-Adenauer-Stiftung nicht übernommen.

Anmeldungen mit der Bitte um **Rechnungstellung** sind grundsätzlich nur durch die Handlungsbevollmächtigten von Unternehmen für die Mitarbeiter/innen möglich. Für Privatpersonen werden keine Rechnungen ausgestellt. Eine Rechnungstellung ist nur vor Bezahlung möglich.

Bei **Fragen zur Seminaranmeldung** erreichen Sie das Politische Bildungsforum Saarland telefonisch während der Bürozeiten (Mo-Do 09:00 - 16:00 Uhr und Fr 09:00 - 12:00 Uhr). Außerhalb dieser Zeiten können Sie Ihre Nachricht gerne per E-Mail an [kas-saarland@kas.de](mailto:kas-saarland@kas.de) oder Fax 0681/927988-9 senden.

**Seminarstornierung:** Sollte Ihnen die Teilnahme trotz einer verbindlichen Anmeldung nicht möglich sein, benachrichtigen Sie bitte umgehend schriftlich das Politische Bildungsforum Saarland per E-Mail oder Fax unter Angabe der Veranstaltungsnummer und der Thematik. Absagen bis zum 42. Kalendertag (6 Wochen) vor Veranstaltungsbeginn sind kostenfrei. Bei einer Stornierung vom 41. bis zum 28. Kalendertag (4 Wochen) vor Beginn werden 40% des Tagungsbeitrags fällig, vom 27. bis zum 14. Kalendertag (2 Wochen) vor Beginn werden 60% des Tagungsbeitrags fällig.

Ab dem 13. Kalendertag vor Tagungsbeginn ist der volle Tagungsbeitrag zu entrichten. Für Stornierungen von Studienreisen nach Cadenabbia gilt: Bei Absagen bis 6 Wochen vor Seminarbeginn fällt eine Stornogebühr von 50% an, danach ist der volle Tagungsbeitrag fällig. Bereits geleistete Zahlungen erhalten Sie bei fristgerechter Stornierung selbstverständlich zurück; durch Lastschrift eingezogene Tagungsbeiträge werden Ihnen umgehend erstattet. Wir empfehlen bei Anmeldung zu mehrtägigen Studienreisen den Abschluss einer privaten Reiserücktrittskostenversicherung.

Die Konrad-Adenauer-Stiftung behält sich **Programmänderungen** vor.

Der Teilnehmer erklärt sein Einverständnis, dass die Konrad-Adenauer-Stiftung grundsätzlich berechtigt ist, von Veranstaltungen **Bild- und Filmmaterial** zu fertigen und damit der eventuellen Abbildung seiner Person, um dieses als Referenzmaterial zu veröffentlichen. Sollten Sie nicht einverstanden sein, bitten wir um kurze Information vor Ort.

Bei einzelnen Veranstaltungen kann auf vorherigen Antrag eine **Ermäßigung auf den Tagungsbeitrag** gewährt werden. Dies gilt für ALG-I- und ALG-II-Empfänger, Schüler, Studenten und Teilnehmer am Bundesfreiwilligendienst. Eine entsprechende Bescheinigung ist bei Anmeldung vorzulegen.

Während des Aufenthalts am Tagungsort sind Sie Gast des *Politischen Bildungsforums Saarland* des Arbeitsbereichs *Politische Bildung* der Konrad-Adenauer-Stiftung e.V. . **Kosten für eine ggf. im Programm ausgewiesene Verpflegung entstehen Ihnen nicht.** Wird ein Tagungsbeitrag erhoben, beinhaltet dieser die ggf. ausgewiesene Übernachtung sowie alle vorgesehenen Mahlzeiten – Getränke jedoch nicht. Auch bei nicht in Anspruch genommenen Leistungen gilt der volle Tagungsbeitrag; Erstattungen oder Teilerstattungen sind leider nicht möglich. Bitte achten Sie auch darauf, dass Sie Ihre evtl. entstandenen **Telefongebühren, Getränke u.a. private Ausgaben vor der Abreise zahlen.** Diese Kosten werden in keinem Fall von uns übernommen.

Bei **Übernachtungen** erfolgt die Unterbringung **i.d.R. in Doppelzimmern**; Einzelzimmerwünsche können bei der Anmeldung mitgeteilt werden. Ist eine Festbuchung möglich, ist der Tagungsbeitrag entsprechend höher.

**Fahrtkosten zum Tagungsort werden grundsätzlich nicht erstattet.** Bei Veranstaltungen, bei denen Transfers per Bus, Bahn oder Flug vorgesehen sind, gelten Sonderregelungen lt. Detailprogramm.

Ist ein Seminartag ein Sonntag, erbitten Sie morgens ggf. für sich die **Gelegenheit zum Besuch des Gottesdienstes.**

Unsere Veranstaltungen werden gefördert durch Zuwendungen der Bundesrepublik Deutschland. Sie gelten als förderungswürdig im Sinne des §7 Satz 1.Nr.3 der Verordnung über Sonderurlaub für Bundesbeamte und Richter im Bundesdienst. Es besteht grundsätzlich die Möglichkeit, **Bildungsurlaub** zu beantragen. Da sich die Förderungsrichtlinien je nach Gruppe (z.B. Bundes- oder Landesbeamte, Angestellte, Arbeiter usw.) oder Bundesland voneinander unterscheiden, ist es wichtig, dass Sie sich individuell informieren und **Bescheinigungen** bei uns spätestens 10 Wochen vor Veranstaltungsbeginn anfordern. Eine Garantie für die Genehmigung können wir nicht aussprechen. Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an das Politische Bildungsforum Saarland.

Darüber hinaus erstellen wir auf Wunsch gerne vorab **Anmeldebescheinigungen** sowie im Nachgang zu den Veranstaltungen **Teilnahmebescheinigungen** (mit Vermerk über die Zahlung des Tagungsbeitrages).



#### **Zertifizierung:**

Seit dem 11. Juni 2010 ist die Konrad-Adenauer-Stiftung mit dem Zertifikat **audit berufundfamilie** von der berufundfamilie gemeinnützige GmbH ausgezeichnet

sowie seit dem 28. November 2013 mit dem Zertifikat **Gütesiegel Weiterbildung** des Gütesiegelverbundes Weiterbildung.



**Datenschutz:** Persönliche Daten werden nach den Datenschutz-Vorschriften verarbeitet. Dabei handeln wir in Übereinstimmung mit den anwendbaren Rechtsvorschriften zum Schutz personenbezogener Daten und zur Datensicherheit. Ihre Daten werden ausschließlich im Rahmen unserer Veranstaltungsorganisation genutzt und nicht an Dritte weitergegeben. Dieser Nutzung stimmen Sie hiermit ausdrücklich zu. Weitere Informationen finden Sie unter [www.kas.de](http://www.kas.de).

Es besteht die Möglichkeit zur **Anreise mit der Deutschen Bahn ab 99,00 Euro** zu Veranstaltungen des Politischen Bildungsforums Saarland. Buchen Sie Ihre Fahrt telefonisch unter der Service-Nummer **+49 (0) 1806 - 31 11 53** mit dem Stichwort **„Konrad-Adenauer-Stiftung“** und halten Sie bitte Ihre Kreditkarte zur Zahlung bereit.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.kas.de](http://www.kas.de).

**Gerichtsstand** ist Bonn.

Die **Konrad-Adenauer-Stiftung e.V.** bietet allen politisch Interessierten Veranstaltungen zu ausgewählten Themen in Form von **Vorträgen, Tischgesprächen, Diskussionsforen, Fachtagungen, mehrtägigen Seminaren und Studienreisen, speziellen Frauenkollegs** und **Frauengesprächskreisen, Ausstellungen, Autorenlesungen u.v.m.**, so auch das **Politische Bildungsforum Saarland**.

Neben der Vermittlung von politischem Grundwissen sowie deutscher und europäischer Geschichte sind aktuelle Kontroversen, gesellschaftspolitische Entwicklungen und regionale Schwerpunkte unsere Themen.

Unsere Studienreisen führen Sie z.B. nach **Bonn, Berlin, Hamburg, Brüssel, Paris** und **Cadenabbia** sowie unsere **Tagesseminare** nach **Straßburg, Metz, Luxemburg, Schengen** und **Colombey-les-deux-églises**.

Ein kleiner Auszug unserer Aktivitäten erscheint in Form eines **Halbjahresprogramms** jeweils im Januar und Juli/August.

Ob Einzelperson oder Gruppe, wenn Sie gerne mit uns zusammenarbeiten möchten – rufen Sie uns unverbindlich an; besuchen Sie uns auf unserer Homepage im Internet oder **lassen Sie sich in unseren Verteiler aufnehmen;**

wir schicken Ihnen dann Informationsmaterial sowie unsere aktuellen Einladungen nach Wunsch.

**Feedback:** Wir sind offen für Anregungen, Lob und Kritik. Schreiben Sie uns gerne an das Politische Bildungsforum Saarland der Konrad-Adenauer-Stiftung oder mailen Sie an [kas-saarland@kas.de](mailto:kas-saarland@kas.de)

Weitere Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage <http://www.kas.de>



**Politisches Bildungsforum Saarland  
Neumarkt 11  
66117 Saarbrücken**

**Tel.: +49 (0) 681-927 988 0**

**Fax: +49 (0) 681-927 988 9**

**E-mail: [kas-saarland@kas.de](mailto:kas-saarland@kas.de)**

[www.kas.de/saarland](http://www.kas.de/saarland)