

### Raus aus dem Hamsterrad (5–10 Tln.)

#### **Neue Wege im Selbst- und Zeitmanagement**

Unser Berufsleben ist voller Aktivitäten und Termine, auch in der Freizeit nimmt der Stress zu. Wie bekomme ich alles erledigt? Wie bringe ich alles unter einen Hut: Beruf, Familie und Freizeit? Ich strenge mich noch mehr an und fühle mich trotzdem leer.

Diese Situationen können Sie in diesem Seminar konstruktiv bearbeiten. Sie erhalten Impulse und neue Ideen, um ihre persönliche und berufliche Situation besser planen und organisieren zu können. Es geht um Erfolg und persönliche Zufriedenheit.

F20010N **Karl Seidner** 65 €  
Sa., 10.11.12, 9–17 Uhr und 2.2.13, 9–12 Uhr

Nordenstadt **vbw, Haus der Vereine, Turmstraße 11, Schulungsraum 1**

### Rund um Ihr Gesicht – Individuelle Typberatung für die Frau

Ein typgerechtes Make-up betont Ihre Vorzüge und unterstreicht Ihre Persönlichkeit. Jede Gesichtsform hat ihren eigenen Charakter. Ein ovales Gesicht wirkt anders, als ein rundes oder eckiges Gesicht. Kleine, tief-liegende Augen brauchen eine andere Schminktechnik als große, runde Augen. Grundlage für ein typgerechtes Tages-Make-up ist daher die genaue Kenntnis der Gesichtsform sowie der individuellen Farben, Formen und Proportionen innerhalb Ihres Gesichtes. Wir beginnen mit einer ausführlichen Gesichtsanalyse. Im Anschluss bauen wir – in Theorie und Praxis – Schritt für Schritt ein typgerechtes Tages-Make-up auf.

Bitte mitbringen: Aufstellspiegel, Haarband, Reinigungsprodukt, Gesichtsscreme, dekorative Kosmetik sowie Papier und Stift für Notizen.

F20011B **Brigitta Vey** 19 € (inkl. 1 € für Material)  
Mo., 12.11.12, 18–21 Uhr

Bierstadt **Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße**

### „Rente und Steuer – es wird teuer“

#### **Was kann man als Steuerpflichtiger in der Erwerbsphase und in der Rentenphase dagegen tun?**

Anschaulich und verständlich vermittelt ein erfahrener Diplom-Betriebswirt und Steuerberater die trockene Materie. Arbeitnehmer (bis hin zu rentennahen Jahrgängen), Rentner, Pensionäre, Selbstständige sowie Steuerpflichtige, die mit Abfindungen rechnen, werden Hinweise erhalten, wie die Steuerlast zu reduzieren ist. Angesprochen werden auch die Themen Abzugsfähigkeit von Altersvorsorgeaufwendungen in der Erwerbs- und die Besteuerung in der Rentenphase.

F20012B **Jürgen Maifarth** 9 €  
Di., 25.9.12, 18.30–20 Uhr

Bierstadt **Theodor-Fliedner-Schule, Biegerstraße 15**

**[www.vbw-bierstadt.de](http://www.vbw-bierstadt.de) und  
[www.vbw-ned.de](http://www.vbw-ned.de)**