

Pro Freundeskreis sind zwei Anmeldungen möglich.

Name

Vorname

Straße

PLZ/Ort

Mail

Telefon

Ich besuche den Freundeskreis:

Ort, Datum

Ich erkenne den Inhalt der Ausschreibung verbindlich an und bin einverstanden, dass mein Name, Anschrift und Tel.-Nr. in der Teilnehmerliste erscheint.

Unterschrift:

Alle Seminare setzen psychische Belastbarkeit voraus. Daher ist jeder während des Seminars für das, was er macht, bekommt, gibt und erfährt selbst verantwortlich. Der Veranstalter haftet bei Schadensansprüchen der Teilnehmer oder sonstiger Besucher nicht.

EZ Anzahl (60,- € / Person)

DZ Anzahl (50,- € / Person)

Ablauf

Freitag **13.05.2022**

16:00 – 17:30 Uhr Anreise
18:00 Uhr Abendessen
19:00 Uhr Kennenlernrunde
Einführung in das Thema

Samstag **14.05.2022**

08:00 Uhr Frühstück
09:00 Uhr Arbeitseinheiten m. Pause
12:00 Uhr Mittagessen
14:00 Uhr Arbeitseinheiten m. Pause
18:00 Uhr Abendessen

Sonntag **15.05.2022**

08:30 Uhr Frühstück
09:30 Uhr Arbeitseinheit m. Pause
Auswertung des Seminars
12:00 Uhr Mittagessen

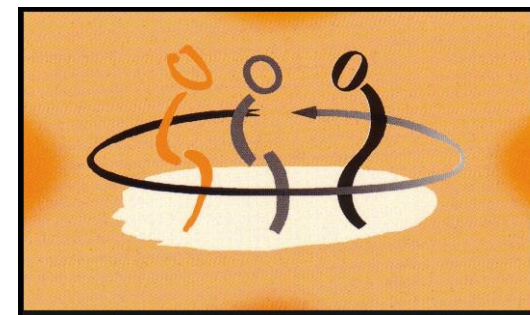
Anschließend Abreise
Änderungen vorbehalten

Tagungsstätte

**Europäischen Bildungs- und Tageshaus
Bad Bevensen
Klosterweg 4
29549 Bad Bevensen
Tel.: 05821 / 955-0**

Bitte mitbringen:

2 Decken, bequeme Kleidung



Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Landesverband Niedersachsen e.V.

Seminar

Thema:

„Märchenseminar“

Dumme rennen, Kluge warten,

Weise gehen in den Garten

Von der Qualität von Pause und Müßiggang

vom 13.05. – 15.05.2022

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Niedersachsen e. V.

Wilhelm März
Wittinger Str.27
29378 Wittingen

Tel.05836/338

e-Mail: w.maertz@t-online.de

www.freundeskreise-niedersachsen.de

Inhalt des Seminars:

„Märchenseminar“

Für zahlreiche Menschen ist Entspannung und Abschalten harte Arbeit. Zu hoch liegt der Stresspegel, zu viele Termine drängen sich zu dicht aneinander, zu groß sind die Erwartungen, denen man glaubt gerecht werden zu müssen.

Wer immer nur Vollgas gibt, riskiert einen Totalschaden – Diagnose Burnout.

Wir werden uns dieses Wochenende mit den Qualitäten der Pause und sogar des Nichtstuns beschäftigen und wie wir wieder Auszeiten einbauen können in den Alltag, im wahrsten Sinne des Wortes „lang – weilige“ Momente.

Schon die Märchen wussten von heldenhaften Faulpelzen zu erzählen oder von der Entdeckung der Langsamkeit, wenn die Helden z.B. bei der Alten im Wald innehielten, gemeinsam in Ruhe aßen und so die wichtigen Dinge für die nächsten Schritte erfuhren...

Übungen aus der psychosozialen Märchenwelt und der buddhistischen Mediationstechnik u.a.m. schenken uns dieses Wochenende eine Atempause und Tipps für den Alltag.

Dies Seminar ist auf max. 20 Personen begrenzt.

Noch kurz angemerkt

Nur wer der Teilnehmerliste zugestimmt hat, erhält eine Liste vorab.

Das Seminar findet unter **3G Regeln** statt. Impfnachweise und Tests sind mitzubringen und vorzuzeigen, wird bei Anreise kontrolliert.

Es besteht eine Maskenpflicht.

Referenten des Seminars

Katja Breitling

Organisation

Wilhelm März

Anmeldung

Bitte senden Sie den Anmeldeabschnitt bis zum **29.04.2022 an Wilhelm März.**

Kosten

Der Teilnahmebeitrag beträgt **50,-- €**. Kosten für Unterbringung, Verpflegung und Arbeitsmaterial sind darin enthalten. Einzelzimmer Zuschlag 10,-- €.

Bitte überweisen Sie erst nach Eingang der Bestätigung den Teilnahmebetrag.

Landessparkasse zu Oldenburg

IBAN: DE30 2805 0100 0000 7579 55

BIC: SLZODE22XXX

Bei Rücktritt von der Anmeldung nach dem **12.04.22** müssen wir - falls kein Ersatz gefunden werden kann – **30,-- €** als Ausfallgebühr berechnen. Ist eine Ersatzperson vorhanden, werden **5,-- €** Bearbeitungsgebühr berechnet.

Das Seminar wird mit Mitteln der DRV gefördert

ANMELDUNG

bis zum **29.04.2022** zurücksenden

„Freundeskreise“

Name

Vorname

Straße

PLZ/Ort

Mail

Telefon

Ich besuche den Freundeskreis:

Ort, Datum

Ich erkenne den Inhalt der Ausschreibung verbindlich an und bin einverstanden, dass mein Name, Anschrift und Tel.-Nr. in der Teilnehmerliste erscheint

Unterschrift:

Alle Seminare setzen psychische Belastbarkeit voraus. Daher ist jeder während des Seminars für das, was er macht, bekommt, gibt und erfährt selbst verantwortlich. Der Veranstalter haftet bei Schadensansprüchen der Teilnehmer oder sonstiger Besucher nicht.