

## „Ich pass dann mal gut auf mich auf...“ Gesundheitstage für Vielgefragte

Kennst Du das? ...

Wer viel gefragt ist oder sich viel anfragen lässt, kann auch schon mal den Bezug zu sich selber verlieren und dann buchstäblich „außer sich“ geraten.

Es entsteht der Eindruck, dass sich das wahre Leben woanders abspielt. Müdigkeit und Lustlosigkeit machen sich breit. Der Alltag wird zur Last, Spannungen und Konflikte häufen sich. Man verliert den Geschmack am Leben und wird selber ungenießbar. Das kann so sein, aber es muss nicht so sein!

Die „Gesundheitstage für Vielgefragte“ bieten Dir die Möglichkeit, inne zu halten, über Deine Lebenssituation nachzudenken und neue Wege im Umgang mit Stress und Belastungen zu entdecken.

Der Rahmen dieser Tage hat einen bewusst entschleunigten Rhythmus.

Impulse aus der Stresstheorie und Gesundheitsförderung sowie Wahrnehmungs- und Körperübungen wollen Dich dazu anleiten, alltagstaugliche Strategien zu entdecken, die Deinem Alltag mehr Lebendigkeit, Kraft und Wohlbefinden verleihen. Die Tage sind von biblischen Impulsen umrahmt.

Eingeladen sind ehrenamtliche Mitarbeitende in der Suchtkrankenhilfe, Suchtkranke, Angehörige, und Interessierte.

***Dann und wann  
das Tempo verlangsamem,  
anhaltend,  
mich hinsetzen und setzen lassen,  
was sich in mir bewegt.***

***Meine Strukturen wahrnehmen,  
sehen, was und wie ich bin.***

***Dann und wann  
das Tempo verlangsamem,  
anhaltend,  
aus meiner Tiefe Bilder und Gefühle  
aufsteigen lassen,  
dankbar sein und sehen,  
was sie mir zeigen wollen,  
wohin sie mich weisen.***

nach Max Feigenwinter

Die Kosten für das Seminar betragen 170 € (DZ)/194 € (EZ) pro Person.

Der Preis beinhaltet:

Seminargebühren: 65,50 €  
Übernachungskosten: 58 € (DZ); 82 € (EZ)  
Verpflegungskosten: 46,50 €

Anreise bis 14.30 Uhr, Abschluss nach dem Mittagessen um 13.00 Uhr.

Anmeldeschluss ist der 23.6.2017.  
Nach Ihrer Anmeldung bekommen Sie eine Anmeldebestätigung und kurz vor dem Seminar einen weiteren Info-Brief.

Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit!

Herzlichst,  
Sr. Tanja Vorsteher und Andrea Schmidt

### Rückfragen an:

Blaues Kreuz in Deutschland e.V.  
Andrea Schmidt  
Schubertstr. 41, 42289 Wuppertal

Tel.: 0202/62003-45

Email: [schmidt@blaues-kreuz.de](mailto:schmidt@blaues-kreuz.de)

## Anmeldung bitte an:

BKD Wuppertal  
z.Hd. Herrn Jürgen Zielke-Reinhardt  
Schubertstr. 41  
42289 Wuppertal

Fon: 0202/62003-40  
Fax: 0202/62003-81  
Email: [zielke-reinhardt@blaues-kreuz.de](mailto:zielke-reinhardt@blaues-kreuz.de)

Anmeldeschluss ist der 23.06.2017.

## Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich zum  
Thematischen Seminar  
„Ich pass dann mal gut auf mich auf...“ –  
Gesundheitstage für Vielgefragte  
vom 7. - 9.7.2017 in der  
der Familien-Ferienstätte Holzhausen  
(Burbach, Siegerland) an.

Herr/Frau:.....

Straße/Nr.:.....

PLZ/Wohnort:.....

Fon:.....

E-Mail:.....

Erwünschte Unterbringung (bitte ankreuzen):

- Einzelzimmer (mit Aufpreis und ohne Garantie)
- Zweibettzimmer

Datum/Unterschrift:



Gefördert durch das EBW Westfalen/Lippe (NRW). Die Evangelische Erwachsenenbildung des Blauen Kreuz in Deutschland e.V. ist Teil des Ev. Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe e.V., einer nach Weiterbildungsgesetz NRW anerkannten und geförderten Einrichtung der Weiterbildung.



BKD Wuppertal, Schubertstr. 41, 42289 Wuppertal  
[www.blaues-kreuz.de](http://www.blaues-kreuz.de)

Foto: pixelio Petra Bork



# „Ich pass dann mal gut auf mich auf...“

## Gesundheitstage für Vielgefragte

7.- 9. Juli 2017  
Familien-Ferienstätte Holzhausen