Ausrichter

Team Café Mogka

Veranstalter

SUCHTSELBSTHILFE BKE

Organisatorisches

Verantwortliche Leitung:

Sarah Dregger
Bildungsreferentin BKE
Sozialmanagerin M. A.

Referenten:

N.N.
Ehrenamtlicher Mitarbeitender im BKE

Seminarbeginn:
Samstag 03. 06. 2023 10.00 Uhr
Seminarende:
Samstag 03. 06. 2023 13.00 Uhr

ONLINE SEMINAR

BKE
Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Landesverband NRW e.V.
Mathiasstr. 13 | 44879 Bochum
Tel.: 0234 490427
E-Mail: info@bke-nrw.de | Web: bke-nrw.de

SUCHTSELBSTHILFE BKE

Bild: BKE

Café Mogka

Achtsamkeit während der Urlaubszeit

03. Juni 2023

Evangelische Erwachsenenbildung

www.bke-nrw.de

Manche von uns fallen während der Urlaubszeit in ein wahres „Sommerloch“. Was tun mit der vielen freien Zeit? Mit der Langeweile wachsen dann oft auch die Gedanken an das Suchtmittel wieder.

Andere genießen den Urlaub und alles, was er bietet in vollen Zügen - manche werden dabei unachtsam: Die Stimmung beim nachbarschaftlichen Grillen ist gerade so super, da wird ein Fläschen Bier schon gehen – oder?

- Wie kann ich eine gesunde Balance finden zwischen Entspannung und Anspannung?

- Wie kann ich mich fallen lassen ohne die Warnsignale eines Rückfalles ganz auszublenden – und mich dennoch nicht von der Angst vor einem Rückfall beherrschen lassen?

- Wie kann ich das „Sommerloch“ füllen ohne in Hektik zu verfallen und den Urlaub zum Stressfaktor zu machen?

Eine kurze Antwort auf diese Frage lautet: Im Urlaub das Prinzip der Achtsamkeit nutzen!

Wer an einer ausführlicheren Antwort interessiert ist, sollte dieses Café Mogka nicht verpassen!

Wir sprechen gemeinsam über Achtsamkeit und wie wir sie in der Urlaubszeit nutzen und bewahren können.

Bild: BKE

Für die Teilnahme notwendig sind:

- PC/Laptop/Tablet
- Mikrofon und Lautsprecher bzw. Headset
- Internet

Den Link zur Zoomkonferenz erhalten alle Teilnehmer*innen zeitnah vor der Veranstaltung per Mail.

Auf Anfrage sind Probetermine für den Umgang mit Zoom möglich.

Weiterer Termin im Café Mogka:

Im Juli und August machen wir Sommerpause.
Weiter geht es am
02.09.2023

... und nun nichts wie los und anmelden!

Dieses Seminar bieten wir **kostenlos** an!

Anmeldung unter

bke-suchtselbsthilfe.de/veranstaltungen

oder

mog-bke.de/meine-online-gruppen/
im Café „Mogka“

Beratung
Sarah Dregger
s.dregger@bke-nrw.de
0234 33848477

Anmeldeschluss 01.06.2023