Teilnahmegebühr:

Für Mitglieder	Euro	80.-
aus SH-Verbänden	Euro	80.-
Für Interessierte	Euro	160.-
Einzelzimmer zuschlag	Euro	33.-

Einzelzimmer werden nach Verfügbarkeit vor Ort verteilt

Sparkasse Bochum Linden
IBAN: DE81 4305 0001 0005 3024 01
BIC: WELADED1BOC

Bei den Seminargebühren handelt es sich um vergünstigte Gebühren, die durch die finanzielle Förderung des Landesverbandes und durch Krankenkassenzuschüsse ermöglicht werden. Die reguläre Seminargebühr beträgt € 180,00 pro Person.

Zahlungsbedingungen

Bei Rücktritt vor Seminarbeginn erheben wir **immer**

- Bei Abmeldung vor Anmeldeschluss eine Bearbeitungsgebühr von € 10.-
- Bei Abmeldung nach Anmeldeschluss eine Bearbeitungsgebühr von € 25.-

Stornogebühren nach Anmeldung

- ab 6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn € 45.-
- ab 3 Wochen vor Veranstaltungsbeginn € 72.-
- ab 1 Woche vor Veranstaltungsbeginn € 126.-
- am Tag der Veranstaltung € 180.-

pro Person, sofern der Platz nicht anderweitig belegt werden kann

Widerrufsrecht

Teilnehmende können ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angaben von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen.
Der Widerruf ist schriftlich zu richten an BKE Geschäftsstelle Mathiasstr.13; 44879 Bochum;
mail: g.milewski@bke-nrw.de

Organisatorisches

Verantwortliche Leitung:
Marianne Sasse
Bildungsreferentin; Diplom Sozialpädagogin

Referentin
Sonja Purschke
Dipl.-Sozialarbeiterin
Sozialtherapeutin Sucht

Seminarbeginn:
Freitag 08. 09. 2023 18:00 Uhr
Seminarende:
Sonntag 10. 09. 2023 14:30 Uhr

Heimvolkshochschule
„Gottfried Könzgen“
Annaberg 40
45721 Haltern

Anfahrt:
Bahn: Aus Essen, Recklinghausen, Münster nach Haltern mit RB oder Stadtexpress(425). Von Haltern ca. 35 min Fußweg oder werktags mit Bus 214, 243,490.(Haltestelle Annaberg)
Auto: aus Richtung Münster von der A 43 Abfahrt „Haltern“ auf die B 58 in Richtung Haltern. Nach 100 m rechts ab.
Aus Richtung Haltern in Richtung Dorsten, Wesel auf der B 58, unmittelbar vor der Auffahrt zur A 43 links abbiegen

BKE
Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Landesverband NRW e.V.
Mathiasstr. 13 | 44879 Bochum
Tel.: 0234 490427 | Fax: 0234 9422241
E-Mail: info@bke-nrw.de| Web: www.bke-nrw.de

SUCHTSELBSTHILFE BKE

Yoga - Mein inneres Gleichgewicht finden

8.- 10. September 2023

Evangelische Erwachsenenbildung

www.bke-nrw.de

Die Ruhe ist die natürliche Stimmung eines wohlgeregelten, mit sich einigen Herzens.

Wilhelm von Humboldt

Das Leben ist ein Balance-Akt. Täglich sind wir gefordert, ein Gleichgewicht zu finden zwischen Arbeit und Freizeit, dem Dasein für andere und dem Für-mich-Sein – zwischen Aktivität und Entspannung.

Die Schnelllebigkeit unserer Umwelt führt oftmals dazu, dass wir aus der Balance geraten. Umgeben von Stress und Sorgen funktionieren wir nur noch und merken dadurch oft erst zu spät, dass unser inneres Gleichgewicht gestört wird.

Meist sind es dann körperliche Symptome, die uns warnen: Du musst etwas ändern!

Im Yoga kommen Körper und Geist in Einklang. Durch gezielte Übungen wird am körperlichen und seelischen Gleichgewicht gearbeitet.

In Zeiten äußerer und innerer Unruhe kann Yoga somit eine Hilfe sein, wieder zu mir selbst zu finden und dadurch die Balance zu halten im alltäglichen Trubel.

Gerade für ungeübte Menschen soll dieses Wochenende einen Einstieg bieten, Yoga als Möglichkeit kennenzulernen und dabei die vielen positiven Wirkungen des Yoga wie die Stärkung des Immunsystems, den Abbau von Stresshormonen, die Förderung von Heilprozessen und die Erlangung einer innerlichen Ausgeglichenheit zu genießen.

... und nun nichts wie los und anmelden!

Anmeldung unter

Bke-suchtselbsthilfe.de/Veranstaltungen

Beratung
Marianne Sasse
m.sasse@bke-nrw.de
Tel 0234 9422240

Anmeldeschluss 14. 07. 2023