

## Ausrichter

Frauenteam  
Gelsenkirchen- Buer

## Veranstalter



Landesverband NRW e.V



Evangelische  
Erwachsenenbildung



## Organisatorisches

### Verantwortliche Leitung:

#### Marianne Sasse

Bildungsreferentin; Diplom Sozialpädagogin

### Referentinnen:

#### Marion Ludwig und Frauenteam

Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen BKE

### Seminarbeginn:

Samstag 23. 09. 2023 10.00 Uhr

### Seminarende:

Samstag 23. 09. 2023 16.00 Uhr

### Adresse:

#### Gemeindehaus Apostelkirche

Horster Str. 35  
45897 Gelsenkirchen

## BKE

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche

Landesverband NRW e.V.

Mathiasstr. 13 | 44879 Bochum

Tel.: 0234 490427 |

E-Mail: [info@bke-nrw.de](mailto:info@bke-nrw.de) | Web: [www.bke-nrw.de](http://www.bke-nrw.de)



SUCHTSELBSTHILFE  
**BKE**



*Lass es dir gut gehen*

*Warum selbstgemachte  
Wohlfühlmomente so  
wichtig sind*

*Frauengesprächskreis  
Ruhr*

*23. September 2023*



Evangelische  
Erwachsenenbildung

[www.bke-nrw.de](http://www.bke-nrw.de)

*Spannung lösen, Entspannen- Das ist nicht Stillstand, sondern Bewegung nach innen.  
Celeste Marin*

Ratter, ratter, ratter. Hände hoch, wer kennt es? Noch hier, noch da, eine Freiwilligen-Veranstaltung jagt die nächste. Nein-Sagen fällt einfach schwer, dann macht man noch dies und dann noch das und schlussendlich pfeift man auf dem letzten Loch.

Selbstfürsorge und Auszeiten sind für Menschen, die anderen Hilfe und Unterstützung bieten, notwendig.

Damit aus dem eigenen Teich Kraft für andere geschöpft werden kann, muss dafür gesorgt sein, dass dieser Teich nicht leer wird.

Viele von uns haben verlernt, sich Gutes zu tun. Sie wissen nicht genau, was sie brauchen, damit es ihnen gut geht.

Darf ich überhaupt Pausen machen, einfach mal nichts tun?

Ist es nicht Zeitverschwendung, nur zu lesen, zu träumen oder spazieren zu gehen?

Wie gehe ich mit dem schlechten Gewissen um, dass mich dabei vielleicht überkommt?



Im geschützten Rahmen dieses Gesprächskreises können wir

uns austauschen über

- individuelle Kraftquellen und Wohlfühlmomente
- Wege und Möglichkeiten kennenlernen, wie wir uns selbst Gutes tun können

Wir können uns also gemeinsam auf die spannende Reise der Selbsterkenntnis begeben.

***... und nun nichts wie los und anmelden!***

**Teilnahmegebühr: 6,00 €**  
Wird vor Ort eingesammelt

**Anmeldung unter**  
bke-  
suchtselbsthilfe.de/veranstaltungen

**Beratung**

S.Dregger

Mail [s.dregger@bke-nrw.de](mailto:s.dregger@bke-nrw.de)

Tel 0234 33848477

**Anmeldeschluss 08. 09. 2023**