

# Organisatorisches

## Verantwortliche Leitung

Sarah Dregger  
Sozialmanagerin M.A.  
Bildungsreferentin BKE

## Referentin

Judith van de Bruck  
Fachberaterin Psychotraumatologie  
Entspannungstherapeutin

## Seminarbeginn:

Freitag 27. 10. 2023 18<sup>00</sup> Uhr

## Seminarende:

Sonntag 29. 10. 2023 14<sup>30</sup> Uhr

## Heimvolkshochschule

„Gottfried Kőnzgen“  
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 | E-Mail: info@bke-nrw.de |  
Web: www.bke-nrw.de



## Kraft und Stille in der Natur erleben

*Ein Wochenende zum Entspannen und Energie schöpfen*

**27.-29. Oktober 2023**



**Evangelische  
Erwachsenenbildung**

www.bke-nrw.de

## Teilnahmegebühr:

Für Mitglieder Euro 80.-  
aus Selbsthilfe-Verbänden Euro 80.-  
Für Interessierte Euro 160.-  
Einzelzimmerzuschlag 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 € 200,00 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: [info@bke-nrw.de](mailto:info@bke-nrw.de)



Achtsam wenden wir uns der Schönheit der Natur und den stillen Momenten zu, bewegen uns, atmen tief durch und erfreuen uns an den großen und kleinen Wundern der Natur.

Leichte Körper- und Wahrnehmungsübungen aus Yoga und QiGong ermöglichen uns Spannungen loszulassen.

Alle Sinne werden angesprochen, wenn wir bei einem achtsamen Spaziergang durch den Wald in tiefere Entspannung eintauchen.

Kurze theoretische Einweisung und Hintergründe zu den Methoden wechseln sich mit viel Praxis ab.

Gemeinsam begegnen wir Fragen wie: Wodurch entsteht Stress? Was macht er mit meinem Geist und meinem Körper? Welche Methoden helfen mir, mit Stress im Alltag umzugehen?

Teilnehmende lernen kleinere Übungen kennen, die auch in der Gruppe anwendbar sind.

**Das Seminar wird sowohl in Innenräumen als auch in der freien Natur stattfinden.**  
**Daher denkt bitte an:**

- *bequeme Kleidung*
- *dicke Socken*
- *Decke*
- *Wetterfeste Kleidung*
- *Festes Schuhwerk*

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

## Anmeldung

### Anmeldung an

[Bke-suchtselbsthilfe.de/Veranstaltungen](https://bke-suchtselbsthilfe.de/Veranstaltungen)

### Beratung

[s.dregger@bke-nrw.de](mailto:s.dregger@bke-nrw.de)  
Tel 0234 33848477

**Anmeldeschluss 01.09.2023**