

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

Organisatorisches

Verantwortliche Leitung

Sarah Dregger
Sozialmanagerin M.A.
Bildungsreferentin BKE

Referentin

Judith van de Bruck
Fachberaterin Psychotraumatologie
Entspannungstherapeutin

Seminarbeginn:

Freitag 27. 10. 2023 18⁰⁰ Uhr

Seminarende:

Sonntag 29. 10. 2023 14³⁰ 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



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
Tel 0234 33848477

Anmeldeschluss 01.09.2023