

Ausrichter

BKE Stadtverband Bergkamen

Veranstalter



als Regionalstelle der



Organisatorisches

Verantwortliche Leitung

Sarah Dregger
(Bildungsreferentin)

Kursleiter

K.-M. Krawczyk
(ehrenamtlicher Suchtkrankenhelfer)

Referent

Uwe Rudnik
(ehrenamtlicher Suchtkrankenhelfer)

Seminarbeginn:

Samstag 13. 07. 2024 09.30 Uhr

Seminarende:

Samstag 13. 07. 2024 14.30 Uhr

Seminarort: **Martin-Luther-Haus**
Goekenheide 5 –
59192 Bergkamen-Mitte

- Von der A2 – **Abfahrt 15**
- Richtung Kamen/Bergkamen
- nach ca. 280 m weiter - Richtung Bergkamen rechts auf **Turmweg / Buckenstrasse**
- nach 800 m rechts auf **Goekenheide**

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: Sarah Dregger

Bergkamener Tag

Achtsamkeit während der Urlaubszeit

13. Juli 2024



**Evangelische Familien- und
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?



Bild: BKE

- 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.

Wie immer bietet dieser Tag Menschen,

- die neu sind in den Gruppen, die Gelegenheit eine Vielzahl Gleichgesinnter kennenzulernen.
- die sich austauschen wollen über „Alltagsprobleme“ im eigenen oder im Gruppenleben, die Gelegenheit viele Meinungen zu hören.
- die sich verbunden fühlen wollen, die Gelegenheit Gemeinschaft zu leben und zu erleben.

... und nun nichts wie los und anmelden!

Teilnahmegebühr:

6 € (werden vor Ort eingesammelt)

Anmeldung unter

bke-suchtselbsthilfe.de/seminarangebote

Beratung:

Sarah Dregger

s.dregger@bke-nrw.de

0234 33848477

Anmeldeschluss 27.06.2024