

Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe veranstalten im Frühjahr 2020
ein Frauen-Seminar für Mitglieder, Angehörige und Gäste zum Thema

„Die Achterbahn der Gefühle“

Termin : Freitag, 27. Oktober 2023 Beginn 18.00 Uhr
bis
Sonntag, 29. Oktober 2023 Ende ca. 13.00 Uhr

Referentinnen: Martina Toppe und Birgit Winselmann

Ort: **Bildungszentrum HVHS Hustedt e.V., Zur Jägerei 81, 29229 Celle**
Website: www.hvhs-hustedt.de

Kostenbeitrag: für Mitglieder Euro 75,00
für Gäste Euro 125,00

Anmeldung: Verbindliche **schriftliche** Anmeldung bis spätestens
05. Oktober 2023 an Jonny Jakubowski,

Diejenigen, die seit 2020 an keinem Seminar teilgenommen haben,
werden vorrangig berücksichtigt. Ansonsten gilt das Datum der
Anmeldung.

Vorauszahlung: Sofern bis zum 10. Oktober keine **schriftliche Absage** erfolgt, gilt die
Anmeldung als bestätigt. Den Kostenbeitrag bitte ich bis zum
gleichen Datum auf unser Konto bei der Sparkasse Bremen zu
überweisen: IBAN: DE59 2905 0101 0001 0147 60

**Achtung: Es erfolgt keine schriftliche Teilnahmebestätigung, ist bis zum 30. September kein
Zahlungseingang erfolgt, werden die Teilnehmer*innen vom Seminar ausgeschlossen.**

Mit freundlichen Grüßen
für den Vorstand

Harald Fittje

Stedinger Str. 37, 27809 Lemwerder

Tel.: 0151 / 20180987 / mail@freundeskreise-sucht-bremen.de



Das Thema unseres Wochenendseminars lautet:

Die Achterbahn der Gefühle

***Freude, Trauer, Angst, Wut- kennen wir diese Gefühle überhaupt?
Sind wir achtsam im Umgang mit uns selbst oder haben wir es verlernt, in uns hinein zu horchen? Wie nehmen wir Gefühle wahr, und trauen wir unserer Wahrnehmung?
Wie gehen wir mit unseren Gefühlen um? Spüren wir ihnen nach, suchen nach ihrem Ursprung? Lassen wir es es zu, dass diese unser Tun beeinflussen? Oder versuchen wir, ihnen aus dem Weg zu gehen, sie zu unterdrücken oder gar zu betäuben?***

In diesem Seminar wollen wir Gefühlen nachspüren und ihren Wert für uns erkennen. Gefühle sind Wegweiser. Sie helfen uns, zu erkennen, was uns gut tut.



Rückantwort

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband
Bremen e.V.
Harald Fittje
Stedinger Str.37
27809 **Lemwerder**

Anmeldung zum Wochenendseminar:

Die Achterbahn der Gefühle

von Freitag 27. Oktober 2023
bis Sonntag 29. Oktober 2023

Name: _____ Vorname: _____

Telefon: _____ PLZ: _____

Straße: _____ Wohnort: _____

E-Mail: _____

Ich bin Mitglied in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe

Ich bin kein Mitglied

PKW für Fahrgemeinschaft?

ja

nein

Datum: _____ Unterschrift: _____