

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

„Resilienz Training-Die innere Stärke erkennen und ausbauen“

Termin : Freitag, 22. März 2019 Beginn 18.00 Uhr
bis
Sonntag, 24. März 2019 Ende ca. 15.00 Uhr

Referentinnen: Martina Toppe und Birgit Winselmann

Ort: **Hotel Schnaugst, Nordseeallee 46, 26969 Butjadingen-Tossens**

Kostenbeitrag: für Mitglieder Euro 70,00
für Gäste Euro 120,00

Anmeldung: Verbindliche **schriftliche** Anmeldung bis spätestens
10. Februar 2019 an Jonny Jakubowski,

Diejenigen, die seit 2016 an keinem Seminar teilgenommen haben,
werden vorrangig berücksichtigt. Ansonsten gilt das Datum der
Anmeldung.

Vorauszahlung: Sofern bis zum 15. Februar 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

Mit freundlichen Grüßen
für den Vorstand

Jonny Jakubowski

Halmerweg 48, 28239 Bremen

Tel.: 0421 / 98885535 / mail@freundeskreise-sucht-bremen.de



Das Thema unseres Wochenendseminars lautet:

„Resilienz-Training-Die innere Stärke erkennen und ausbauen“

Die Fähigkeit zu innerer Stärke wird als Resilienz beschrieben. Menschen, die auf eine höhere Resilienz zurückgreifen können, sind eher in der Lage auf die Anforderungen wechselnder Situationen flexibel zu reagieren. Eine wichtige Fähigkeit, gerade wenn innerer und/oder äußerer Belastungsdruck steigt. An diesem Wochenende wollen wir lernen, Krisensituationen zu bewältigen, die für Süchtige bzw. Angehörige oftmals unüberwindbar erscheinen.



Rückantwort

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Bremen
Jonny Jakubowski
Halmerweg 48
28239 Bremen

Anmeldung zum Wochenendseminar:

„Resilienz Training-Die innere Stärke erkennen und ausbauen“

Freitag 08. März 2019
bis
Sonntag 10. März 2019

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: _____