

FAS NRW - Geschäftsstelle  
Schubertstraße 41, 42289 Wuppertal  
Tel.: 0202 / 62003-40, Fax: 0202 / 62003-81  
E-Mail: [geschaefsstelle@fas-nrw.de](mailto:geschaefsstelle@fas-nrw.de)  
Internet: [www.fas-nrw.de](http://www.fas-nrw.de)



## Der Arbeitskreis Frauen und Sucht im FAS NRW

lädt alle an verbandsübergreifender Frauenarbeit interessierte Frauen zum diesjährigen Wochenendseminar in

**„Die Wolfsburg“  
Falkenweg 6, 45478 Mühlheim an der Ruhr, ein.**

**Beginn 18.05.2019 um 9.00 Uhr – Ende 19.05.2019 ca. 14.00 Uhr**

Angst liegt nie in den Dingen selbst, sondern darin, wie man sie betrachtet

*Anthony de Mello*

Ängste begleiten unser Leben. Die Angst vor Veränderungen, Gewohntes los zu lassen, der Ungewissheit und Angst davor, wie sich unsere Entscheidungen entwickeln. Hinzu kommen persönliche Erfahrungen sowie wichtige Schnittstellen im Leben und deren Entscheidungen, die vielleicht Ängste fördern. Aber wir sind den Ängsten nicht ausgeliefert, wir können mit und an ihr wachsen. Wir können ihr unseren Mut entgegenstellen oder die Angst als eine wichtige Botschafterin empfangen und hören was sie uns zu sagen hat.

Viele dieser Umbrüche und Entwicklungen spiegeln sich in der Suchtselbsthilfe wieder.

- Wie können wir mit Zukunftsangst und deren Ursachen umgehen?
- Wie können wir an unserem Selbstbewusstsein arbeiten, um für neue Aufgaben gerüstet zu sein?
- Wie können wir mit einer Grundeinstellung, Rückschläge sowie Schwierigkeiten positiv betrachten und daran wachsen, anstatt Angst zu haben?

Der AK Frauen und Sucht mit ihrer Referentin, Ina Rath, lädt euch zu einem Wochenende des Austausches, Inspiration, des Loslassens und des Mutes ein.

Wir freuen uns auf alle Frauen, die sich ihren Ängsten stellen und das Erlebte für sich und andere Frauen in ihren Verbänden mitnehmen.

Der AK Frauen und Sucht im FAS NRW

Bitte meldet euch an bei: Karin Oerschkes, [karinoerschkes@gmx.de](mailto:karinoerschkes@gmx.de)