

**Teilnahmegebühr:**

Für Mitglieder	Euro	25,00
aus SH-Verbänden	Euro	25,00
Für Interessierte	Euro	25,00

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 der Boesken- Stiftung ermöglicht werden. Die reguläre Seminargebühr beträgt € 180,00 pro Person.

**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 Karin Oerschkes  
mail: karinoerschkes@gmx.de

## Organisatorisches

**Verantwortliche Leitung:**  
**Karin Oerschkes**

**Referentin:**  
Ina Rath  
M.A., Dipl. Sozialarbeiterin, Sozialtherapeutin/Sucht

**Seminarbeginn:**  
25. 09. 2020  
Anreise ab 15 Uhr

**Seminarende:**  
27. 09. 2020 16 Uhr

**Veranstaltungsort**  
Tagungshotel Maria in der Aue –  
Tagungsstätte des Erzbistums Köln  
In der Aue 1  
42929 Wermelskirchen

**Ermöglicht durch freundliche Unterstützung  
der Boesken Stiftung**



### Fachausschuss Suchtselbsthilfe (FAS) in Kooperation mit BKE

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche  
Landesverband NRW e.V.  
Mathiasstr. 13 | 44879 Bochum  
Tel.: 0234 490427



SUCHTSELBSTHILFE  
**BKE**



**In Kooperation mit Fachausschuss  
Suchtselbsthilfe**

## **Mein Lebenselixier - das Wanderseminar**

**25.- 27.09.2020**



**Evangelische  
Erwachsenenbildung**

[www.bke-nrw.de](http://www.bke-nrw.de)

In den letzten Jahren wurde wissenschaftlich belegt, dass die Natur und das Wandern gesundheitsfördernd auf den Menschen einwirkt. Es hat zudem positive Effekte auf die Psyche, was sich wiederum auf die allgemeine Befindlichkeit und auf das Immunsystem auswirkt.

Die Natur spendet uns Glücksmomente, Trost, Energie, Mut, Kraft und lässt uns unsere Gefühle entdecken. Das Wandern verbindet und belebt uns.

Das Thema "Mein Lebenselixier" möchte den Anstoß geben sich mit dem eigenen Lebenselixier und den eigenen Kräften zu beschäftigen. Zum Thema werden Impulse, Anregungen, Geschichten und Übungen angeboten. Ein Ziel kann es sein, dass eigene "Lebenselixier" zu entdecken. An diesem Wanderwochenende wollen wir uns mit uns selbst, unseren Kräften und dem Wasser in der Natur beschäftigen. Vielleicht entdecken wir unser Lebenselixier, oder spüren unsere Lebendigkeit, oder das stille Wasser tief sind. Wir freuen uns auf ein spannendes Seminar mit Leichtigkeit, Lebendigkeit, Vitalität, Beweglichkeit, Klarheit und Chancenerweiterung

**Bitte an wetterfeste Kleidung, Badesachen, Tagesrucksack, Brotdose und Trinkflasche denken.**

1. Tag, Fr. 25.09.2020  
15:00 - 17:30 Uhr Anreise - Tagungshotel Maria in der Aue  
Wir treffen uns um 18:00 Uhr zum Abendessen bei dem wir uns alle kennen lernen. Wir besprechen den Verlauf des Wochenendes, entdecken die Umgebung und gestalten gemeinsam den Abend. Wir führen ins Thema ein und geben erste Impulse.

2. Tag, Sa. 26.09.2020  
(ca. 12-15 km, ca. 5 Std. Gehzeit, Anspruch: mittel mit steile Anstiegen)  
Wir wandern durch die Natur und begegnen immer wieder auch dem Wasser. In einem Wechsel von Einzelreflexion und Gruppenarbeit werden wir uns mit dem Thema "Mein Lebenselixier" vertraut machen. Der vertrauensvolle Austausch mit anderen kann uns dabei unterstützen.

3. Tag, So. 27.09.2020  
(ca. 12 km, ca. 4 Std. Gehzeit, Anspruch: mittel)  
Auf dem Weg reflektieren wir unsere Erfahrungen und Erkenntnisse. Es besteht immer die Möglichkeit, sich individuell zu entscheiden d.h. keiner ist gezwungen sich den anderen Gruppenteilnehmern mitzuteilen oder mitzuhalten. Es ist o.k. sich heimlich zu betrachten oder zu ändern. Das Seminar endet gegen 16:00 Uhr.

**... und nun nichts wie los und anmelden!**

## Anmeldung bei

Karin Oerschkes  
AK Frauen und Sucht im FAS NRW,

mail: [karinoerschkes@gmx.de](mailto:karinoerschkes@gmx.de)

Tel.: 0178 3039124

Das idyllisch gelegene Tagungshotel "Maria in der Aue", ein ehemaliges Jagdschloss, mit viel Natur und Wasser in der Umgebung, bietet einen perfekten Rahmen für ein Frauenseminar. Als zusätzliche Entspannungsmöglichkeit hat das Tagungshotel einen Schwimm- und Saunabereich zu bieten, der täglich, kostenlos zur Verfügung steht.

