

Ausrichter

BKE Stadtverband Bergkamen

Veranstalter



als Regionalstelle der

eEFB Ev. Erwachsenen- und
Familienbildung
Westfalen und Lippe e.V.



Organisatorisches

Referent

Sonja Krawczyk

Seminarbeginn:

Samstag 04.07.2026 09.30 Uhr

Seminarende:

Samstag 04.07.2026 14.30 Uhr

Seminarort:

Martin-Luther-Haus
Goekenheide 5
59192 Bergkamen

Wegbeschreibung

- 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 | Fax: 0234 9422241
E-Mail: info@bke-nrw.de | Web: www.bke-nrw.de



SUCHTSELBSTHILFE
BKE



Bild: Pixaby @Alexas_Fotos

Bergkamener Tag

Stress? Nein danke!

04. Juli 2026



**Evangelische Erwachsenen-
und Familienbildung**



www.bke-nrw.de

Stress gehört für viele Menschen zum Alltag, doch er muss nicht dauerhaft unser Wohlbefinden bestimmen. In diesem Seminar nehmen wir uns bewusst Zeit, Stress besser zu verstehen und neue Wege im Umgang damit zu entdecken. Durch praxisnahe Impulse, Achtsamkeitsübungen und Raum zur Reflexion lernt ihr, eigene Stressmuster zu erkennen und gezielt gegenzusteuern.

Das Seminar bietet sowohl Wissen als auch konkrete Methoden, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.



Bild: Pixaby @Alexas_Fotos

Die Teilnahmegebühr enthält:
Seminar, Material, Essen, Kaffee

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

<https://veranstaltungen.bke-suchtselbsthilfe.de/>

Beratung/verantwortliche HPM

Nicole Bosse

n.bosse@das-bke.de

Mobil: +49 171 2897029

Tel 0234 490427

Anmeldeschluss 18.06.2026