

**Anmeldeschluss
14.06.2026**

Organisatorisches

Seminarbeginn: Fr, 14.08.2026, 18:00 Uhr

Seminarende: So, 16.08.2026, 13:30 Uhr

Seminarort:

St. Antonius-Haus, Klingenhausen 6, 49377 Vechta

info@intoniushaus-vechta.de

<https://antoniushaus-vechta.de/>

Teilnahmebedingungen:

Während der Veranstaltung ist der Konsum von Alkohol, illegalen Drogen, und das Glücksspiel nicht erlaubt.

Seminargebühren:

BKE Mitglieder	Euro 50,00 €
Mitglieder anderer Suchtselbsthilfeverbände	Euro 50,00 €
Nichtmitglieder	Euro 150,00 €

(incl. Übernachtung und Verpflegung)

Bei Absagen von Teilnehmenden innerhalb von 4 bis 1 Wochen vor Seminarbeginn wird eine Ausfallgebühr von 25,00/75,00 Euro pro Person fällig. Bei Absagen von Teilnehmenden innerhalb von 1 Woche vor Seminarbeginn wird eine Ausfallgebühr von 40,00 /120,00Euro pro Person fällig.

Reisekosten:

Reisekosten werden nicht vom Landesverband Niedersachsen erstattet.

Bankverbindung:

Kreissparkasse Grafschaft Diepholz

IBAN: DE50 2565 1325 0123 9109 60

BIC: BRLADE21DHZ

Anmeldung:

Anmeldungen bitte über unseren Seminarmanager

Bitte die Seminargebühren erst nach Aufforderung überweisen!

BKE

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche

Landesverband Niedersachsen e.V.

Postfach 37 | 49452 Rehden

Urte Naber | Tel.: 01736192817

E-Mail: info@bke-nds.de | Web: www.bke-nds.de



SUCHTSELBSTHILFE
BKE

NIEDERSACHSEN



Augustakademie



**Selbstmanagement und Entspannung-
Bei sich ankommen und
gut für sich sorgen**

**14.08.2025 – 16.08.2025
Vechta**

Seminar für
Angehörige, Suchtkranke, auch die, die schon lange
trocken sind und Interessierte.

www.bke-nds.de



In diesem Seminar geht es darum, sich selbst wieder bewusster wahrzunehmen und den eigenen Alltag achtsam zu gestalten. Selbstmanagement bedeutet, die eigenen Bedürfnisse, Belastungen und Grenzen zu erkennen und den Umgang mit ihnen bewusst zu steuern – als Grundlage für Stabilität und Wohlbefinden.

Das Seminar verbindet Impulse zum Selbstmanagement mit einfachen Übungen zur Entspannung und Achtsamkeit. Zeiten der Reflexion bieten Raum, innezuhalten, Abstand vom Alltag zu gewinnen und neue Klarheit zu entwickeln.



Ein Seminar für:

Angehörige, Suchtkranke, auch die, die schon lange trocken sind und Interessierte.

Das Seminar wird geleitet von

Matthias Koll,
Suchttherapeut und Yogalehrer

Unterstützt von

Rolf Rieke

(Maximale Teilnehmendenzahl: 20)

... und nun nichts wie los und anmelden!

www.bke-nds.de

Anmeldung

Die Anmeldungen erfolgen
bitte ausschließlich über:

<https://bke-suchtselbsthilfe.de/seminarangebote/augustakademie-2026>

Organisatorische Anfragen bitte an

Rolf Rieke, Tel.: 01775389887

oder riekerolf5@gmail.com

Wer nicht über Internet verfügt, wendet sich bitte an ihre/seine Gruppenleitung oder an Rolf

Anmeldeschluss 14.06.2026