

## Ausrichter

Frauenteam  
Gelsenkirchen-Buer

## Veranstalter



als Regionalstelle der

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



## Organisatorisches

### Referentinnen:

**Marion Ludwig und Frauenteam**  
Ehrenamtliche Mitarbeiterin BKE

### Seminarbeginn:

Samstag 14.11.2026 10:00 Uhr

### Seminarende:

Samstag 14.11.2026 16:00 Uhr

### Veranstaltungsort:

**Gemeindehaus Apostelkirche**  
Horster Str. 35  
45897 Gelsenkirchen

## BKE

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

E-Mail: [info@bke-nrw.de](mailto:info@bke-nrw.de) | Web: [www.bke-nrw.de](http://www.bke-nrw.de)



SUCHTSELBSTHILFE  
**BKE**



Bild @BKE LV NRW e.V.

***Achtsam leben –***

***Mit mir selbst in guter  
Verbindung***

***Frauengesprächskreis***

***Ruhr***

***14. November 2026***



***Evangelische Erwachsenen-  
und Familienbildung***



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

Inmitten der Anforderungen des Alltags kann es leicht passieren, dass wir uns selbst aus dem Blick verlieren. Wir funktionieren, helfen organisieren – und merken oft erst spät, wie erschöpft oder angespannt wir eigentlich sind.

Doch was wäre, wenn wir lernen, innezuhalten? Wenn wir bewusster wahrnehmen, wie es uns wirklich geht – körperlich, emotional, innerlich?

Achtsamkeit bedeutet, im gegenwärtigen Moment präsent zu sein, ohne zu urteilen. Es heißt, sich selbst mit Freundlichkeit zu beugen, auch wenn die Dinge gerade nicht so laufen, wie wir es uns wünschen.

In diesem Frauengesprächskreis nehmen wir uns Zeit, genau das zu üben: achtsam hinzuhören – nach außen und nach innen.

In einer geschützten Runde mit anderen Frauen tauschen wir Gedanken aus, teilen Erfahrungen und stärken die Verbindung zu uns selbst.

Du bist herzlich eingeladen – mit allem, was du bist und mitbringst.



Bild @BKE LV NRW e.V.

Gemeinsam wollen wir entdecken,

- wie wir uns selbst besser wahrnehmen,
- was Achtsamkeit im Alltag konkret bedeuten kann
- und wie uns eine freundliche innere Haltung stärken kann.

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

**Teilnahmegebühr: 6,00€**  
Wird vor Ort eingesammelt

**Anmeldung unter**

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

**Beratung/verantwortliche HPM**

Sarah Dregger

[s.dregger@das-bke.de](mailto:s.dregger@das-bke.de)

0234 33848477

**Anmeldeschluss 04.11.2026**