

Teilnahmegebühr:

Für Mitglieder des BKE	Euro	90.-
Für MG aus anderen		
Suchtselbsthilfe-Verbänden	Euro	90.-
Für Interessierte	Euro	180.-
Einzelzimmerzuschlag	Euro	38.-

Einzelzimmer werden nach Verfügbarkeit vor Ort verteilt.

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 des Landesverbandes und durch Krankenkassenzuschüsse ermöglicht werden. Die reguläre Seminargebühr beträgt € 180,00 pro Person.

Zahlungsbedingungen

Bei Rücktritt vor Seminarbeginn erheben wir **immer**

- Bei Abmeldung vor Anmeldeschluss eine Bearbeitungsgebühr von € 10.-
- Bei Abmeldung nach Anmeldeschluss eine Bearbeitungsgebühr von € 25.-

Stornogeühren nach Anmeldung

Stornogeühren entsprechen den Kosten des jeweiligen Tagungshauses, mindestens aber 50 € ab 8 Wochen vor Veranstaltungsbeginn. Maximal entsprechen die Gebühren den regulären Seminargebühren (s.o.). Die Gebühren gelten pro Person, sofern der Platz nicht anderweitig belegt werden kann.

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 BKE Geschäftsstelle Mathiasstr.13; 44879 Bochum;

E-Mail: info@bke-nrw.de

Organisatorisches

Kursleitung:

Marion Ludwig

Ehrenamtliche Mitarbeiterin BKE

Referentin:

Sonja Purschke

Dipl. Sozialarbeiterin, Sozialtherapeutin Sucht

Seminarbeginn: 29.05.2026 18:00 Uhr

Seminarende: 31.05.2026 14:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Könzgen Haus
Annaberg 40
45721 Haltern am See

Wegbeschreibung:

Bahn: Aus Essen, Recklinghausen, Münster nach Haltern mit RB oder Stadtexpress(425). Von Haltern ca. 35 min Fußweg oder werktags mit Bus 214, 243,490.(Haltestelle Annaberg)

Auto: aus Richtung Münster von der A 43 Abfahrt „Haltern“ auf die B 58 in Richtung Haltern. Nach 100 m rechts ab. Aus Richtung Haltern in Richtung Dorsten, Wesel auf der B 58, unmittelbar vor der Auffahrt zur A 43 links abbiegen

BKE

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

Tel.: 0234 490427

E-Mail: info@bke-nrw.de Web: www.bke-nrw.de



SUCHTSELBSTHILFE
BKE



Bild @BKE LV NRW e.V. KI generiert

**Raus aus dem
Gedankenkarussell –**

Leben im Hier und Jetzt

Frauenseminar

29.-31. Mai 2026



**Evangelische Erwachsenen-
und Familienbildung**



www.bke-nrw.de

Kennst du das auch?

Deine Gedanken drehen sich immer weiter – um Dinge, die längst vorbei sind, um das, was morgen ansteht, um das, was du hättest anders machen können oder vielleicht besser tun solltest?

Unser Kopf ist oft voller Stimmen, Zweifel und „Was-wäre-wenns“. Dieses ständige Gedankenkarussell kann uns nicht nur erschöpfen, sondern auch davon abhalten, den Moment wirklich zu spüren – und das Leben bewusst zu erleben.

In diesem Frauenseminar nehmen wir uns Zeit, dem eigenen Denken auf die Spur zu kommen: Wie spreche ich mit mir selbst? Welche Gedankenmuster halten mich fest – und wie kann ich lernen, ihnen mit mehr Abstand zu begegnen?

Mit Impulsen, Raum für Austausch und stillen Momenten entsteht ein geschützter Rahmen, in dem du dich selbst wieder ein Stück näher fühlen kannst – fernab von Alltag und Leistungsdruck.



Bild ©BKE LV NRW e.V. KI generiert

Dich erwarten:

- Ein Wochenende nur für dich – mit Ruhe, Raum und Zeit
- Impulse und Übungen zum achtsamen Umgang mit Gedanken
- Austausch in offener und unterstützenden Runde
- Ein geschützter Rahmen zum Innehalten und Kraft schöpfen
- Inspiration, um wieder mehr im Hier und Jetzt zu leben

... und nun nichts wie los und anmelden!

Anmeldung unter

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

Beratung/verantwortliche HPM

Sarah Dregger

s.dregger@das-bke.de

0234 33848477

Die Teilnahmegebühr enthält:

- Übernachtung im Doppelzimmer
- Verpflegung
- Seminargebühren

Anmeldeschluss 02.04.2026