



Einladung Partnerseminar II -Angehörigenseminar-

Wann:	19.-21.10.2018	
Wo:	Gästehaus der Dominikanerinnen Bühl-Neusatzeck	
Thema:	Raus aus dem Autopiloten – rein in die achtsame Selbstführung! (Seminarbeschreibung siehe Rückseite)	
Referentin:	Frau Antonia Mamier-Lampart, PSB Lahr	
Leitung:	Bärbel Kempermann, Beauftragte Familie als System	
Kosten :	Kreuzbundmitglieder	60,00 €
	Gruppenmitglieder	80,00 €
	Gäste	100,00 €

Liebe Weggefährtinnen, liebe Weggefährten,

bei diesem Seminar sollen **Angehörige** im Mittelpunkt stehen. Habt oder hattet ihr suchtkranke Eltern, Geschwister, Kinder oder Freunde? Ich lade zu diesem Seminar alle ein, die mittel- oder unmittelbar von einer Abhängigkeitserkrankung betroffen sind. Sollten **Paare** an diesem Thema Interesse haben, könnten wir es in einem der nächsten Paarseminare nochmals aufgreifen.

Wir treffen uns am Freitag, um 18.00 Uhr und beginnen das Seminar mit dem gemeinsamen Abendessen. Ende ist Sonntag nach dem Mittagessen um ca. 13.00 Uhr.

Anmeldeschluss: 28.09.2018

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Mit freundlichen Grüßen

Bernd Galowski
Erster Vorsitzender

Anmeldungen per E-Mail an
oder per Post an:

seminare@kreuzbund-dv-freiburg.de
Roland Wagner, Lessingstraße 4, 69226 Nußloch

Seminarbeschreibung

Raus aus dem Autopiloten – rein in die achtsame Selbstführung!

Ertappen Sie sich auch immer wieder dabei, den Inhalt beim Lesen der letzten beiden Seiten Ihres Buches nicht wahrgenommen zu haben? Oder ärgern Sie sich, dass Sie schon wieder in die gleiche Diskussion mit Ihrem Partner geraten sind, obwohl Sie sich so fest vorgenommen hatten, das nicht mehr zu tun? Dann haben Sie den Modus des Autopiloten zumindest schon einmal wahrgenommen. Im Autopiloten sind wir immer dann, wenn unsere Gedanken-, Gefühls- und Handlungsmuster automatisiert ablaufen ohne dass wir Einfluss nehmen. In diesem Zustand bestimmen nicht wir unser Handeln und Denken, sondern „ES“ macht es mit uns. Nicht selten erzeugt das auch Stress.



Durch das regelmäßige Praktizieren der Achtsamkeit lernen wir die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu richten, unsere Muster zu beobachten und eine bewusste Selbstführung zu entwickeln, die beste Voraussetzung für Stressbewältigung und mehr Gelassenheit und Entspannung. In Rollenspielen, Kleingruppen und Gesprächen soll dies vertieft werden.

Anfahrtsbeschreibung

Bahnstation: Bühl (Baden)

Ab hier Busverbindungen: (Citylinie 273 und Südwest Bus 264 Haltestelle Kloster) oder Taxi

Autobahnanschluss: A 5 - Basel - Karlsruhe, Ausfahrt: Bühl, über Bühlertal nach Neusatz, (Neusatzack, Klosterkirche u. Josef-Bäder-Haus rechte Straßenseite)