

## Einladung Allgemeines Seminar II

<b>Wann:</b>	<b>17. – 19. September 2021</b>	
<b>Wo:</b>	<b>Schönstatt-Zentrum Marienfried Bellensteinstraße 25, 77704 Oberkirch</b>	
<b>Thema:</b>	<b>Ich fühle, also bin ich - Gefühle wirksamer nutzen</b>	
<b>Referent(in):</b>	<b>Sigrid Trillich, PBS Neckargemünd</b>	
<b>Leitung:</b>	<b>Friedrich Mey, Regionalsprecher Süd</b>	
<b>Kosten:</b>	<b>Kreuzbundmitglieder</b>	<b>70,00 €</b>
	<b>Gruppenmitglieder</b>	<b>90,00 €</b>
	<b>Gäste</b>	<b>110,00 €</b>

Liebe Weggefährtinnen, liebe Weggefährten,

zu diesem Seminar lade ich recht herzlich ein. Das Seminar beginnt am Freitagabend um 18:00 Uhr mit dem gemeinsamen Abendessen und endet am Sonntag nach dem Mittagessen um ca. 13:00 Uhr.

Anmeldungen werden entgegengenommen vom **12.07.2021** bis zum **25.08.2021**.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

---

*Je nach Entwicklung der Corona-Pandemie behalten wir uns vor, das Seminar  
– auch kurzfristig – abzusagen.*

---

Mit freundlichen Grüßen



Bernd Galowski  
1. Vorsitzender

**Anmeldungen per E-Mail an [seminare@kreuzbund-dv-freiburg.de](mailto:seminare@kreuzbund-dv-freiburg.de)**  
oder per Post an **Roland Wagner, Karl-Hermann-Zahn-Str. 34, 69168 Wiesloch**

## Seminarbeschreibung





Gefühle begleiten uns ein Leben lang, mal mehr und mal weniger bewusst. Menschen unterscheiden sich in dem, was sie freut, ängstigt oder traurig macht. Außerdem in der Art und Weise, wie sie Gefühle (bei sich und anderen) wahrnehmen, sie zum Ausdruck bringen und wie sie mit ihren Gefühlen umgehen.

Achtsam sowohl mit den eigenen Gefühlen im Kontakt zu sein als auch die Stimmungslagen der Mitmenschen wahrzunehmen, zu interpretieren und darauf zu reagieren verlangt uns viel ab. Es hat darüber hinaus Einfluss darauf, wie wir unseren Alltag und die Beziehungen zu den Personen gestalten, denen wir begegnen. Hier liegt ein großes Potenzial.

Ziel dieses Seminars ist es, das Wissen rund um das Thema zu erweitern und Strategien zu vermitteln, die eigenen Gefühle für eine stimmigere Lebensgestaltung zu nutzen - im Umgang mit sich selbst und anderen.

## Anfahrt

	Von der A5 Abfahrt Appenweier auf der B28 in Richtung Freudenstadt/Oberkirch fahren. In Oberkirch der B28 folgen bis Marienfried angeschrieben ist, danach der Beschilderung folgen.
	Am Hauptbahnhof Offenburg aussteigen. Von dort aus mit der Ortenau-S-Bahn (OSB) Richtung Bad Griesbach fahren. An der Station Oberkirch aussteigen.