

Einladung Singleseminar

Wann:	14.03.2025 bis 16.03.2025	
Wo:	Schönstatt-Zentrum Marienfried Bellensteinstraße 25, 77704 Oberkirch	
Thema:	Ich bin mir selbst ein guter Freund	
Referent(in):	Falk Immenroth	
Leitung:	Birgit Klein, Multiplikatorin Familie als System	
Kosten:	Kreuzbundmitglieder	80,00 €
	Gruppenmitglieder	100,00 €
	Gäste	120,00 €

Hallo zusammen,

zu diesem Seminar laden wir 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 02.01.2025 bis zum 10.02.2025.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Mit freundlichen Grüßen



Bernd Galowski
1. Vorsitzender

Anmeldungen per E-Mail an seminare@kreuzbund-dv-freiburg.de

Seminarbeschreibung



Kann ich mit mir selbst befreundet sein?
Geht das?
Wenn ja, wie?
Oftmals verlieren wir uns in dieser schnelllebigen Zeit und stellen die eigenen Bedürfnisse ganz weit hinten an. Dann zieht uns auch noch der innere Kritiker herunter, wir beschimpfen uns und achten nicht auf die eigenen Grenzen. So bleibt die Selbstliebe auf der Strecke.

„Hätte ich doch mehr Zeit für mich!“, doch häufig setzen wir diesen Wunsch nicht in die Tat um. Sich in ruhigen Momenten mit sich selbst zu verabreden weckt oft Widerstände, etwa: Will ich überhaupt zu mir zurück? Was finde ich dort?

An diesem Wochenende nehmen wir uns und unsere Gefühle liebevoll in den Blick. Wir entdecken das Selbstmitgefühl als Kraftquelle. Schauen, was es bedeutet, dass wir Schmerz nicht (ganz) vermeiden können und lernen einen neuen Umgang damit kennen. Denn:

- gehe ich freundlich mit mir selbst um,
- beeinflusst dies auch den Kontakt zu meinen Mitmenschen.

Diese erlernten Mechanismen können eine dauerhafte Abstinenz sichern. Dies fördert die Weiterentwicklung des Einzelnen und seines Umfeldes, sowohl beruflich als auch privat.

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 Grießbach fahren. An der Station Oberkirch aussteigen.