

## Einladung Rollenspielseminar

<b>Wann:</b>	27.06.2025 bis 29.06.2025	
<b>Wo:</b>	Kloster St. Trudpert, 79244 Münstertal	
<b>Thema:</b>	Lebensfreude und Zuversicht entdecken	
<b>Referent(in):</b>	Janine Stark, Diakonisches Werk Oberschwaben Allgäu Bodensee	
<b>Leitung:</b>	Bernd Galowski, 1. Vorsitzender	
<b>Kosten:</b>	Kreuzbundmitglieder	80,00 €
	Gruppenmitglieder	100,00 €
	Gäste	120,00 €

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 07.04.2025 bis zum 25.04.2025.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Mit freundlichen Grüßen



Bernd Galowski  
1. Vorsitzender

Anmeldungen per E-Mail an [seminare@kreuzbund-dv-freiburg.de](mailto:seminare@kreuzbund-dv-freiburg.de)

## Seminarbeschreibung



Achtsamkeit bedeutet, sich dem zuzuwenden, was im Hier-und-Jetzt gegeben ist, sich nicht in Erinnerungen, Zukunftsplänen oder automatisch ablaufenden Verhaltensmustern zu verlieren, Gedanken nicht sofort in Kategorien einzuordnen. Die Praxis der Achtsamkeit hat sich als hilfreich erwiesen auf dem Weg zu einer inneren Zufriedenheit.

Auch bei Suchterkrankungen stellt die Veränderung automatisch ablaufender Verhaltensmuster, der Umgang mit Rückfallgedanken und die Bewältigung von Situationen mit Suchtdruck eine Herausforderung für jeden Einzelnen dar.

So gehen wir an diesem Wochenende gemeinsam den Weg eines guten, achtsamen Umgangs mit sich selbst und freuen uns auf die Entdeckung der Lebensfreude und Zufriedenheit.

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

### Anfahrt

	<p>Von der A5 - Ausfahrt Bad Krozingen/Staufen/Münstertal nehmen.</p> <p>Nach Bad Krozingen weiter fahren in Richtung Staufen/Münstertal und der Ausschilderung Münstertal folgen.</p> <p>Im Münstertal der Straße bis zum Kloster St. Trudpert folgen.</p>
	<p>Über Freiburg zum Bahnhof Bad Krozingen. Umsteigen in die S3 in Richtung Staufen – Münstertal. Am Bahnhof Münstertal umsteigen in den RVF-Bus (Linie 291).</p>