

Kreuzbund Diözesanverband Köln e.V. Veranstaltungen und Seminare 2024



Informationen zum Seminarprogramm	Seite 2-5
Rückfall – ein heikles Thema!? 02.03.2024	Seite 6
Leben lernen – unterschiedliche Suchtformen und Lebenswelten 08.-10.03.2024	Seite 7
Mut zur Selbstverantwortung 13.04.2024	Seite 9
Der innere Kritiker 26.-28.04.2024	Seite 10-11
Innere Balance durch sanftes Yoga 14.-16.06.2024	Seite 11-12
Mein ICH, meine Rolle und was sonst noch bin... 22.06.2024	Seite 13
Komm – wir gehen Klettern – Selbsterfahrung 05.-07.07.2024	Seite 14-16
Mitten drin und trotzdem einsam 27.07.2024	Seite 17
Biografiearbeit, was bringt mir das? 09.-11.08.2024	Seite 18-19
Scheitern als Chance 31-08.2024	Seite 20
Supervision DV-Vorstand, AB-Leitungen, Regionalbeauftragte 06.- 08.09.2024	Seite 20
Die eigene Gesundheit in die Hand nehmen 14.09.2024	Seite 21-22
Leben ist Beziehung/Paarseminar 11.-13.10.2024	Seite 23
Vom „High-way“ runter – hin zur klaren Aussicht 18.-20.10.2024	Seite 24-26

Seminare im Kreuzbund Diözesanverband Köln e.V.

Seminarkosten:

Eigenbeteiligung für Wochenendseminare: 80 € für Kreuzbund-Mitglieder und Förderer. Für alle übrigen Teilnehmenden 110 €.

Eigenbeteiligung für Tagesseminare: 40 € für Kreuzbund-Mitglieder und Förderer. Für alle übrigen Teilnehmenden 50 €.

Bitte die Anmeldefristen beachten, sie sind in der Seminar-ausschreibung enthalten.

Anmeldungen:

Anmeldungen bitte an die Geschäftsstelle des DV Köln richten.

Die Teilnahmegebühr wird mit der Anmeldung fällig. Die mögliche Teilnahmeberechtigung für das Seminar wird erst mit dem Eingang der Zahlung wirksam, bei Überbuchung wird die Seminargebühr sofort zurück überwiesen. Eine Absage der Teilnahme (schriftlich beim DV Köln) ist bis sechs Wochen vor Seminarbeginn kostenfrei. Ab sechs Wochen vor Seminarbeginn gilt: Eine Absage der Teilnahme ist kostenfrei, wenn jemand von der Warteliste nachrückt oder von der angemeldeten Person ein Ersatzteilnehmer gestellt wird. Anderen Falls wird die geleistete Teilnahmegebühr mit den Ausfallkosten, die das Tagungshaus in Rechnung stellt, verrechnet.

Mit der Anmeldung werden die oben genannten Geschäftsbedingungen anerkannt.

Bitte nutzen Sie unser Anmeldeformular, das Sie unter nachfolgender Adresse unter Verband/Download von unserer Internetseite herunterladen können.

<https://www.kreuzbund-dv-koeln.de>

Sollte Ihnen kein Internet zur Verfügung stehen, ist Ihnen unsere Geschäftsstelle gerne behilflich.

Geschäftsstelle:

Tel. 0221-27 22 785

E-Mail: kbk@kreuzbund-dv-koeln.de

Bankverbindung:

Pax Bank eG Köln Kreuzbund DV Köln e.V.

IBAN: DE33 3706 0193 0029 0160 11

BIC: GENODED1 PAX

DATENSCHUTZERKLÄRUNG

für das Seminar- und Veranstaltungswesen im
Kreuzbund Diözesanverband Köln e.V.


Der sensible Umgang mit den persönlichen Daten unserer Teilnehmenden ist für uns ein wichtiges Anliegen, nicht erst seit dem 25. Mai 2018, dem Tag des Inkrafttretens der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) bzw. des Kirchlichen Datenschutzgesetzes (KDG).

Das Inkrafttreten der neuen Datenschutzrichtlinien nach DSGVO und KDG nehmen wir zum Anlass, unseren Umgang mit schutzwürdigen, persönlichen Daten unserer Teilnehmenden zu überprüfen und diesen transparent zu gestalten
Ansprechpartner für den Arbeitsbereich „Seminarwesen und DV-Veranstaltungen“ im Vorstand des Kreuzbund DV Köln e.V. ist zurzeit:

Andrea Stollfuß

Poppelsdorfer Allee 34

53115 Bonn

 0171-7500666

 andrea.stollfuss@kreuzbund-dv-koeln.de

Datenerhebung

Um einen möglichst reibungslosen Ablauf unserer Veranstaltungen zu ermöglichen, benötigen wir einige persönliche Daten unserer Teilnehmenden, die wir bei Anmeldung zu einer Veranstaltung erheben. Diese persönlichen Daten sind Name und Vorname, Adresse, Telefonnummer, E-Mail-Adresse und Zugehörigkeit als Mitglied im Diözesanverband Köln e.V. oder als Gruppenteilnehmende einer Selbsthilfegruppe im Diözesanverband. Weitere Daten werden *nicht* erhoben.

Datenverarbeitung und Weitergabe persönlicher Daten an Dritte

Mit den Anmeldungen werden die persönlichen Daten der Teilnehmenden erfasst und gespeichert. Die persönlichen Daten der Teilnehmenden werden in Form von Listen aufbereitet. Diese Listen werden nach Bedarf sortiert und an interne Stellen (Kasse) oder an Dritte weitergegeben, sofern es für die Abwicklung der Veranstaltung notwendig ist. Dies sind Organisationen, die Fördergelder zur Verfügung stellen. Krankenkassen oder Rentenversicherung: *Name und Adresse der Teilnehmenden*, Tagungshäuser: *Namen der Teilnehmenden*, Referenten: *Namen der Teilnehmenden* und *Telefonnummer/Mailadresse*; Teilnehmende selber: *Namen und Gruppenzugehörigkeit*.

Datenspeicherung

Der Kreuzbund Diözesanverband Köln e.V. speichert die persönlichen Daten der Teilnehmenden auf einem eigens für das „Seminarwesen“ eingerichteten Rechner. Dieser Rechner befindet im Besitz (nicht Eigentum) der für den Fachbereich zuständigen Person. Darüber hinaus werden persönliche Daten zur Sicherung auf externen Medien (DVD, externe Festplatte, o.ä.) gespeichert. Diese Medien befinden sich ebenfalls im Besitz der o.g. Person, für die Dauer der Ausübung der Funktion.

Persönliche Daten der Teilnehmenden werden nach Zweckerreichung anonymisiert oder gelöscht.

Rechte der Teilnehmenden

Teilnehmende erhalten auf Verlangen einen Ausdruck ihrer persönlichen Daten.

Die persönlichen Daten eines Teilnehmenden werden auf dessen Verlangen berichtigt oder gelöscht.

Fotos

Während der Veranstaltungen werden Aufnahmen gemacht. Dieses Bildmaterial wird im Internet (www.kreuzbund-dv-koeln.de) und in Printmedien des Kreuzbund Diözesanverband Köln e.V. veröffentlicht. Dieser Veröffentlichung von Fotos kann rechtzeitig vor Beginn mittels einer formlosen E-Mail an die Adresse kbk@kreuzbund-dv-koeln.de widersprochen werden. Darüber hinaus kann ein Widerspruch zur Veröffentlichung von Bildmaterial während der Veranstaltung oder des Seminars bei der Leitung eingelegt werden. Weitere Informationen zur Handhabung entnehmen Sie bitte den Richtlinien „Seminarwesen“.

Einverständniserklärung

Mit der Teilnahme an einer Veranstaltung erkennt der Teilnehmende die Datenschutzerklärung an.

Verantwortlichkeit

Die Verantwortung für diese Datenschutzerklärung liegt beim 1. Vorsitzenden des Kreuzbund Diözesanverbandes Köln e.V.

Köln, den 01.01.2020



Andrea Stollfuß
Vorsitzende

Tagesseminar 02.03.2024

Von 10.00 bis 17.00 Uhr

Anmeldung bis: 01.02.2024

Veranstaltungsort: Köln Maternushaus

15 TN-Begrenzung

Referent: Daniel Pfeiffer

Diplom-Sozialpädagoge

Suchttherapeut (VDR)

Thema: „Rückfall – ein heikles Thema!?“

„Der Rückfall gehört zur Krankheit“, „Rückfall ist nicht gleich Rückfall“, „Rückfälle fallen nicht vom Himmel“, „Rückfall – eine Chance“ und weitere Schlaglichter zum Thema Rückfall – wer kennt sie nicht?

Rückfall ein Schreckgespenst oder auch ganz weit weg? Die eigene Gefährdung rückfällig zu werden, wird oftmals unterschätzt. Deshalb ist es immer wieder sinnvoll, sich mit dem Thema auch in konsumfreien Zeiten auseinanderzusetzen, um die eigenen Gewohnheiten und Verhaltensmuster achtsam zu überprüfen. Zudem können Grundkenntnisse und Wissen zum Thema Rückfall helfen, die Zusammenhänge und Auswirkungen besser zu verstehen. Das bewirkt einen weniger angstbesetzten und achtsameren Umgang mit dem Thema und fördert so auch die Prophylaxe.

Wir wollen schauen, wie sich Rückfälle ankündigen, wie man sie stoppen und überwinden kann. Was der Betroffene, Einzelne, die Familie, Freunde und die Gruppe im Fall eines Rückfalls tun kann. Was ist hilfreich, was ist hinderlich?

Wochenendseminar vom 08. - 10.03.2024

Beginn: Freitag 18.00 Uhr

Anmeldung bis: 01.02.2024

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung: 15 Personen

Referent: Thomas Cramer

Suchttherapeut, Sozialarbeit/Kliniken Wied

Thema: „Leben lernen – unterschiedliche Suchtformen und Lebenswelten“

Alkohol, Medikamente, illegale Drogen oder Glücksspiel – es gibt unterschiedliche Suchtmittel und unterschiedliches Suchtverhalten, doch das Wesen der Sucht – der Kontrollverlust und die psychische und/oder physische Abhängigkeit – ist bei allen suchtmittelabhängigen Menschen ähnlich und hat auch häufig vergleichbare Folgen.

Die Auseinandersetzung mit anderen Suchtformen bedeutet zum einen, sich mit anderen Suchtmitteln zu beschäftigen. Vor allem bedeutet es jedoch, Menschen zu begegnen, die andere Verhaltensweisen und oft andere Wertvorstellungen haben. Sich dieser neuen oder bereits bekannten Situation zu stellen, erfordert Toleranz und Flexibilität. Dabei ist es wichtig, die eigenen Grenzen zu kennen und sie zu respektieren.

Das Seminar soll dazu beitragen, Informationen einzuholen und Ängste abzubauen. Es soll dazu beitragen, sich mit der eigenen Haltung gegenüber Neuem auseinander zu setzen und eine angemessene Position zu finden, um auch andere Suchtformen in die Kreuzbündarbeit zu integrieren. Das stellt eine Herausforderung an die Gruppenarbeit dar, kann aber auch eine große Bereicherung sein.



Tagesseminar am 13.04.2024

Von 10.00 bis 17.00 Uhr

Anmeldung bis: 07.03.2024

Veranstaltungsort: Köln Maternushaus
15 TN-Begrenzung

Referentin: Michaela Göddenhoff
Humanistische Gesprächstherapeutin
Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Wanderführerin

Thema: „Mut zur Selbstverantwortung“

Selbstverantwortung bedeutet, dass wir für unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen selbst verantwortlich sind. Wir treffen Entscheidungen, die unsere Zukunft beeinflussen und tragen die Konsequenzen für unser Handeln. Das kann manchmal unbequem sein, aber es ist eine notwendige Grundlage für ein erfülltes und erfolgreiches Leben.

In der heutigen Welt, in der wir uns schnell an äußere Umstände anpassen müssen, ist es umso wichtiger, dass wir uns unserer Verantwortung bewusst sind. Wir können nicht die Schuld für alles, was in unserem Leben passiert, auf andere schieben oder uns als Opfer fühlen. Stattdessen sollten wir uns fragen, welche Handlungsmöglichkeiten wir haben und wie wir unsere Ziele erreichen können.

Dieses Seminar soll zeigen, wie wichtig die Übernahme von Selbstverantwortung ist, um ein selbstbestimmtes und im besten Fall glückliches Leben zu führen.

*„Verantwortlich ist man nicht nur für das, was man tut, sondern manchmal viel mehr für das, was man nicht tut.“
Laotse*

Ich freue mich auf euch.
Michaela Göddenhoff

Wochenendseminar vom 26.-28.04.2024

Beginn: Freitag 18.00 Uhr
Anmeldung bis: 15.03.2024
Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
TN-Begrenzung: 15 Personen

Referentin: Birgit Junkers
Gesundheits- und Bewusstseinstraining

Thema: „Der innere Kritiker“

Wer kennt ihn nicht, den inneren Kritiker? Sich selbst eine Ohrfeige geben mit Äußerungen wie:

- ich bin einfach zu blöd dazu
- das kann ich sowieso nicht

- das habe ich nicht gut gemacht..., könnte auf jeden Fall besser sein usw.

Beim inneren Kritiker handelt es sich um **negative Selbstgespräche, bei denen Selbstkritik oft überzogen ist und nichts mit der Realität zu tun hat**. Die Gedanken finden lediglich im Kopf statt.

Wir steigen an diesem Wochenende tiefer in das Verhalten des Inneren Kritikers ein, Beobachten, welche Gefühle er in uns auslöst und lernen den Gegenspieler, den liebevollen Begleiter in uns kennen. Sehr spannend und hilfreich!

Wochenendseminar vom 14.-16.06.2024

Beginn: Freitag 18.00 Uhr

Anmeldung bis: 02.05.2024

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung: 15 Personen

Referentin: Birgit Junkers

Gesundheits- und Bewusstseinstraining

Thema: „Innere Balance durch sanftes Yoga“

Die **Yoga**-Praxis stärkt den Körper auf sanfte Weise, hält den Geist wach und die Psyche im Gleichgewicht. **Yoga**

verbessert Körpergefühl und Gleichgewichtssinn von Älteren und kräftigt Muskeln und Gelenke.

In diesem Seminar geht es darum, sich selbst und seinen Körper so anzunehmen und zu schätzen, wie er nun einmal ist. Seine eigenen Grenzen wahrzunehmen und diese zu respektieren, wird eine der Herausforderungen dieses Seminars werden.

Wir werden lernen mit Hilfe von Wahrnehmungs-, sanften Yoga-, Meditations-, Atem- und Entspannungsübungen unseren Körper intensiver zu spüren.

Ziel ist, Körper, Geist und Seele zu verbinden, in eine tiefe Entspannung zu gelangen und somit seine eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Voraussetzung für die Teilnahme sind Offenheit für Spiritualität und die Bereitschaft sich auf mentale Übungen einzulassen



Tagesseminar 22.06.2024

Frauenseminar

Von 10.00 bis 17.00 Uhr

Anmeldung bis: 09.05.2024

Veranstaltungsort: Köln Maternushaus

15 TN-Begrenzung

Referentin: Katharina Prünke

Dipl. Sozialarbeiterin, Suchttherapeutin VDR

Thema: „Mein ICH, meine ROLLE und was ich sonst noch bin“

Wieso klonst du dich nicht einfach, um allen alles recht zumacht? Ertappst du dich auch dabei, dass du immer wieder bemüht bist im Multitasking-Modus für viele Menschen gleichzeitig da zu sein? – Familie, Kinder, Freunde, Kollegen, vielleicht hast du dann selbst noch einen Arzttermin und deine Mutter fragt, wieso du jetzt nicht zum Kaffee kommst.

Gedanken wie „ich kann mich nicht zerreißen“, bzw. „mir ist das gerade alles zu viel“ sind Signale genau dafür, dass du definitiv zu viele Dinge für dein Umfeld gleichzeitig erledigen möchtest. Über kurz oder lang sendet auch dein Körper Signale, die nicht deutlicher sein könnten: Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen, nervöse Magenbeschwerden usw. ...

In diesem Seminar wollen wir uns mit unseren Bedürfnissen und Rollen beschäftigen. Wir wollen herausfinden welche Bedürfnisse wir in jeder Rolle haben. Sind es unsere eigenen Bedürfnisse oder die Bedürfnisse unseres Umfeldes? Wieviel davon tut uns gut und wo müssen wir Grenzen setzen. Welche Bedürfnisse können wir in welcher Rolle befriedigen? Wir wollen Wege finden, die unser Bedürfnis, unser Leben zu leben und den Erwartungen anderer Menschen gut umzugehen.

Wochenendseminar vom 05-07.07.2024

Beginn: Freitag 18.00 Uhr
Anmeldung bis: 23.05.2024
Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
TN-Begrenzung: 15 Personen

Referentin: Michaela Göddenhoff
Humanistische Gesprächsbegleitung
Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Wanderführerin

**Thema: „Komm – wir gehen klettern!
Selbsterfahrung – ich bin gut, so wie ich bin!“**

An diesem Wochenende wollen wir nicht nur im Seminarraum arbeiten, sondern auch an der frischen Luft. Für Samstag ist ein Ausflug in den Kletterwald geplant. Dabei wollen wir uns selbst ausprobieren, mutig sein, Lebensfreude spüren, unsere Stärken entdecken – aber auch Grenzen spüren und diese wohlwollend akzeptieren.

Wir wollen uns als Gruppe, als Team erleben, in dem jede und jeder mit Wertschätzung ihren/seinen wichtigen Platz einnehmen darf – denn, wer z. B. mutig in luftiger Höhe klettert, braucht jemanden am Boden, der ihn zuverlässig sichert.

Das bedeutet, dass wir beim gemeinsamen Klettern, auch gemeinsam am gleichen Strang ziehen – das stärkt das Selbstwertgefühl sowie den Zusammenhalt innerhalb der Gruppe und fördert das Vertrauen untereinander.

An diesem Wochenende geht es um Themen wie:

- Selbsterleben von (neuen) Herausforderungen
- Kennenlernen des Kletterns in eigenverantwortlicher und wertschätzender Atmosphäre
- Sensibilisierung für die Subjektivität von Wahrnehmung
- Reflexion an unmittelbaren Erlebnissen (Themen u.a. Angst, Vertrauen, Verantwortung,

Eigenverantwortung, Selbstwirksamkeit und Selbstwertgefühl)

- Selbstliebe – ich bin gut, so wie ich bin
- Jede/jeder ist wertvoll und wichtig

Vielleicht probiert ihr nach dem Seminar aus, ob sich nicht die ein oder andere Erkenntnis und Erfahrung aus dem Seminar auf die Arbeit in euren Gruppen übertragen lässt.

Inhalte des Seminars sind u.a.:

Beleuchtung des Themas "Selbstliebe/Selbstmitgefühl"

Ich freue mich auf euch.

Michaela Göddenhof



Tagesseminar am 27.07.2024

Von 10.00 bis 17.00 Uhr

Anmeldung bis: 20.06.2024

Veranstaltungsort: Köln Maternushaus

15 TN-Begrenzung

Referent: Daniel Pfeiffer

Diplom-Sozialpädagoge

Suchttherapeut (VDR)

Thema: „Mitten drin und trotzdem einsam!“

Stille Sonn- und Feiertage, schlaflose Nächte und traurige Urlaubstage – Einsamkeit, innere Leere und das Gefühl nicht geliebt zu werden. Viele unter uns leiden darunter, schämen sich aber, darüber zu sprechen. Eine stille Wut macht sich breit, ein Groll gegen alle, die Partner und Familie haben und nicht einsam sind. Dabei sind nicht nur ältere oder kranke Menschen betroffen, auch Singles im besten Alter oder erfolgreiche Frauen und Männer sind einsam. Wann und warum leiden manche Menschen unter dem Gefühl der Einsamkeit und warum können es andere dagegen sogar genießen? Wie kann dem Gefühl des „Einsam-seins“ entgegengewirkt werden?

Dabei ist einsam sein nicht dasselbe wie alleine sein. Denn Einsamkeitsgefühle können auch auftreten, wenn der Mensch in seinem Umfeld scheinbar gut vernetzt, beliebt, verheiratet, jung und in Gesellschaft ist.

Dabei könnte man doch meinen, dass in unserem Zeitalter Einsamkeit am Aussterben ist. Über die sozialen Netzwerke, WhatsApp oder SMS kann doch schnell Kontakt hergestellt werden, woran liegt es also, dass sich so viele unter uns einsam fühlen?

Wir wollen uns mit den Ursachen und Folgen von Einsamkeit auseinandersetzen und Methoden, Strategien sowie hilfreiche Tipps erarbeiten, die Einsamkeit erfolgreich entgegenzuwirken.

Wochenendseminar vom 09-11.08.2024

Beginn: Freitag 18.00 Uhr

Anmeldung bis: 04.07.2024

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung: 15 Personen

Referentin: Katharina Prünke

Dipl. Sozialarbeiterin, Suchttherapeutin VDR

Thema: "Biografiearbeit, was bringt mir das?"

Biografiearbeit ist der angeleitete Rückblick auf die Lebensgeschichte, mit dem Ziel, sich selbst und das eigene Leben besser zu verstehen. Dabei wird jedoch nicht nur die Person als einzelner Mensch betrachtet, sondern auch das

Umfeld und die gesellschaftlichen Bedingungen. Ein ressourcenorientierter Blick auf die Vergangenheit dient dem Verständnis in der Gegenwart und ermöglicht die Gestaltung der Zukunft.

- Erinnerung an die Vergangenheit als Lebensbilanz.
- Begleitung in der Gegenwart als Lebensbewältigung.
- Perspektive für die Zukunft als Lebensplanung.

Dieses Seminar bietet einen Einstieg in die Theorie und Praxis der Biografiearbeit mit dem Schwerpunkt „Biografiearbeit im Spannungsfeld von familiären und gesellschaftlichen Schicksalen, insbesondere im Zusammenhang mit Sucht“.

Erfahrungen belegen, dass Biografiearbeit, insbesondere bei Menschen mit einer Suchterkrankung sowie bei ihren Angehörigen, individuelle Kompetenzen in allen Lebensphasen fördert. Vielleicht erfahrt ihr in diesem Seminar mehr über euch selbst und versteht besser, warum ihr euren Weg so gegangen seid, und was das mit Menschen, die euch nahestehen, gemacht hat.

Biografiearbeit kann der erste Schritt sein, sich mit seiner Vergangenheit auszusöhnen und den inneren Frieden sowie die Lebensbalance wiederzufinden.

Tagesseminar vom 31.08.2024

Von 10:00 bis 17.00 Uhr

Anmeldung bis: 25.07.2024

Veranstaltungsort: Köln Maternushaus

TN-Begrenzung: 15 Personen

Referent: Thomas Cramer

Suchttherapeut, Sozialarbeit/Kliniken Wied

Thema: „Scheitern als Chance“

– enttäuschend, verletzend und niederschmetternd –

Scheitern.

Rückschläge gehören zu unser aller Leben dazu – egal, wie viel Mühe du dir gibst, sie zu umgehen. Sie werfen dich zurück und lassen dich alles in Frage stellen, was du bisher geschafft hast. Sie lassen dich an dir selbst zweifeln und kratzen gewaltig an deinem Selbstvertrauen.

Dennoch geht es im Leben nicht darum, alles zu tun, um Rückschläge zu vermeiden, sondern alles zu tun, um sie als Chancen für eine positive Veränderung nutzen zu können.

Wir wollen uns an diesem Wochenende mit wichtigen Umbruchsituationen unseres Lebens befassen und uns bewusst machen, was und wieviel wir ihnen zu verdanken haben...

Experten sind sicher: Wer sein Handeln reflektiert, und mit seinen Fehlern umgehen kann, erkennt den Gewinn, der im Scheitern liegt.

Wochenendseminar vom 06-08.09.2024

Beginn: Freitag 18.00 Uhr
Anmeldung bis: 01.08.2024
Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
TN-Begrenzung: 15 Personen

Referentin: Katharina Prünke
Dipl. Sozialarbeiterin
Suchttherapeutin VDR

Supervision

DV-Vorstand,
Arbeitsbereichsleitungen
und Regionalbeauftragte

Tagesseminar am 14.09.2024

Von 10.00 bis 17.00 Uhr
Anmeldung bis: 09.08.2024
Veranstaltungsort: Köln Maternushaus
15 TN-Begrenzung

Referentin: Birgit Junkers
Gesundheits- und Bewusstseinstraining

„Die eigene Gesundheit in die Hand nehmen“

Ob wir wollen oder nicht, wir sind aufgefordert, uns mit gesundheitlichen, privaten oder beruflichen Belastungen zu arrangieren. Gut, dass wir hier aktiv werden können, um

die Herausforderungen zu meistern, um unsere Balance zu finden und unsere Lebensqualität zu verbessern!

- Was bedeutet Gesundheit für mich? Wann fühle ich mich gesund?
- Welche Ressourcen in meinem persönlichen Umfeld können mir dabei helfen, gesund zu bleiben?
- Was haben Arbeit, Glück, Lebenssinn und Gesundheit miteinander zu tun?
- Wie bekommen wir die eigene Gesundheit wieder in den Blick, wenn die Anforderungen und Belastungen zu groß werden?
- Was können wir in der Selbsthilfegruppe für unsere Gesundheit tun?

Um diesen Fragen auf die Schliche zu kommen, beschäftigen wir uns mit der Entstehung von Stress, mit Stresserleben sowie mit hilfreichen Konzepten zur Gesunderhaltung, wie Resilienz und Salutogenese. Gemeinsam werden erste Interventionen zur Selbstfürsorge entwickelt.

Wochenendseminar 11.-13.10.2024

Beginn: Freitag 18.00 Uhr

Anmeldung bis: 01.09.2024

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung: 15 Personen

Referent/in: Thomas Cramer

Suchttherapeut, Sozialarbeit/Kliniken Wied

Thema: „Leben ist Beziehung – für Paare und Menschen in Beziehungen“

Leben ist Beziehung - mit jeder Begegnung ist das Leben facettenreich, bunt, einmalig, schwer und schön und deshalb gilt es Beziehungen zu verstehen und sie, dem eigenen Herz folgend, bewusst, achtsam und wertschätzend wie vertrauensvoll zu gestalten.

Warum bleiben manche Menschen ein Leben lang zusammen, während andere sich von einer Beziehung in die nächste flüchten und immer wieder unglücklich werden? Welche Aspekte sind für eine gesunde Beziehung wichtig und welche Rolle spielen hier:

- Nähe und Distanz
- Toleranz und Akzeptanz
- Harmonie und Streitkultur
- Die Liebe erhalten

„Alte Liebe rostet nicht“ – was ist das Geheimnis einer solchen Beziehung? Was kann ich selbst dafür tun, dass

Beziehung gelingen kann? Was passiert, wenn Sucht ins Spiel kommt?

Muss jede Beziehung in die Brüche gehen, wenn die/der Partner/in suchtkrank wird oder kann eine stabile Beziehung auch hilfreich sein?

Mit diesen und weiteren Fragen wollen wir uns an diesem Wochenende auseinandersetzen und gemeinsam mögliche Lösungen für gelungene Beziehungen entdecken und erarbeiten.

Wochenendseminar vom 18.-20.10.2024

Beginn: Freitag 18.00 Uhr

Anmeldung bis: 06.09.2024

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung: 15 Personen

Referent: Daniel Pfeiffer /Diplom Sozialarbeiter/Suchttherapeut

Thema: „Vom „High-way“ runter - hin zur klaren Aussicht“

Hier geht es speziell um „Jüngere Suchtkranke“ und „Polytoxe“

Durch den Konsum von Amphetaminen, Koks und anderen Partydrogen wurden Körper und Geist auf eine schnelle Reise geschickt. Es konnte durchgefeiert und auch durchgearbeitet werden. Es war kein Problem, denn der

Körper war ja gedopt. Schlafen war Luxus. Also befand man sich auf dem Highway.

Doch irgendwann machen alle Drogen Probleme. Die Angst erwischt zu werden schwebt immer mit. Die Schulden häufen sich und auch die Familie zeigt wenig Verständnis und wendet sich ab.

- Es läuft die Abwärtsspirale. -

Nun kommt die Herausforderung im klaren Zustand, bewusst und achtsam zu leben. Die Natur zu genießen, Sport in Maßen zu betreiben, einfach runterzufahren und geduldig zu sein.

Wir wollen Wege finden:

- Hin von der Quantität zur Qualität im Leben.
- Vom schnellen Handeln zum bewussten Handeln.
- Von vielen Begegnungen zu wertvollen Freundschaften

Wir forschen:

- Was ist mir wirklich wichtig?
- Was kann ich gut und möchte es verbessern?
- Für welche Wünsche habe ich mir nie Zeit genommen?
- Was steckt an Träumen in mir und wie kann ich mir sie erfüllen?

Wir planen:

- Was kann ich erreichen?
- Wie sieht der Weg dahin aus?
- Welche Voraussetzungen braucht es?

- Wie realistisch ist das Ziel?
- Was steht an erster Stelle?

Wir werden gemeinsam die positiven Seiten der „klaren Aussicht“ erarbeiten.

Unsere Tagungshäuser



Katholisch Soziales Institut /KSI

Bergstr. 26, 53721 Siegburg

[02241 25170](tel:0224125170)

info@ksi.de



Maternushaus

Kardinal-Frings-Str. 1-3, 50668

Köln

[0221 16310](tel:022116310)

info@maternushaus.de



**Wer immer nur tut,
was er schon kann,
bleibt immer das,
was er schon ist!**