

Wochenendseminar – Junger Kreuzbund – vom 07.-09.05.2027

Beginn : Freitag 18:00 Uhr

Anmeldung bis : 25.03.2027

Veranstaltungsort: Wasserburg Rindern/Kleve

TN-Begrenzung : 15 Personen

Referent: Daniel Pfeiffer

Diplom-Sozialpädagoge, Suchttherapeut(VDR)

Thema: „Vom achtsamen Umgang mit mir und anderen“

In diesem Seminar beschäftigen wir uns damit, wie wir Belastungen unseres Körpers wahrnehmen und mit unseren Kräften umgehen. Wir sprechen darüber, wie wir Über- und Unterforderung erkennen, was uns motiviert und wie Achtsamkeit im Alltag helfen kann. Auch unsere Interessen und das gemeinsame Erleben haben ihren Platz.

Hilfe annehmen und eigene Grenzen erkennen

- Fällt es mir schwer, um Hilfe zu bitten?
- Wie leicht oder schwer fällt es mir, Hilfe anzunehmen?
- Überfordere ich mich manchmal, weil ich alles allein schaffen möchte?
- Wie fühlt es sich für mich an, Hilfe anzunehmen?
- Wo liegen meine Grenzen?

Anderen helfen und sie wahrnehmen

- Wie leicht oder schwer fällt es mir, anderen Hilfe anzubieten?
- Wie fühlt es sich an, anderen zu helfen?
- Wie erlebe ich mein Mitgefühl, seit ich keine Suchtmittel mehr konsumiere?
- Wie beurteile ich andere Menschen? Wann empfinde ich sie zum Beispiel als stark, schwach, anstrengend oder teamfähig?

Für Samstagnachmittag ist eine gemeinsame Kanufahrt geplant. Die Teilnahme ist freiwillig.