

## **Wochenendseminar vom 25.04.-27.04.2025**

### **im Bistumshaus St.Otto in Bamberg**

**Referent: Stephan Remdt**

"NEIN "ein kleines Wort mit großer Bedeutung

NEIN ist die negative Antwort auf eine Frage, die mit JA oder NEIN beantwortet werden kann. Es handelt sich also um eine Entscheidungsfrage. Doch diese Entscheidung zu treffen, fällt oftmals nicht leicht oder scheint regelrecht unmöglich. Viele Menschen sagen JA zu Dingen, die sie selbst nicht wollen oder die sie selbst unter Umständen gar nicht leisten können. Weil NEIN zu sagen bedeutet den Erwartungen anderer nicht zu entsprechen und möglicherweise negative Konsequenzen davon zu tragen ist es oft so schwer.

Aber ist NEIN sagen wirklich so unmöglich, wie es manchmal scheint?

Hat NEIN sagen tatsächlich immer negative Konsequenzen?

Muss ein NEIN begründet werden?

Und welche Chancen stecken eigentlich hinter einem NEIN?

Lassen Sie uns an einem Wochenende über das NEIN sprechen und gemeinsam erarbeiten was NEIN bedeuten kann und wie Sie zu Ihrem ganz persönlichen NEIN finden können.

## **Wochenendseminar vom 12.09.-14.09.2025**

### **in Vierzehnheiligen**

**Referentin: Martina Puscha**

„Mein inneres Gleichgewicht finden“

Die Suchterkrankung bringt nicht nur den Suchtkranken aus seiner inneren Mitte, sondern auch die Angehörigen.

Wie wichtig es ist, dieses innere Gleichgewicht wieder zu finden, ist Inhalt dieses Seminars.

Mit Hilfe von Körperübungen sowie Einsatz von kreativen Medien nähern wir uns dem Thema.

Ressourcenaktivierung und deren Umsetzung in den Alltag sollen als Ziele erarbeitet werden.

Übungen hierzu sollen das Erarbeitete ergänzen und veranschaulichen.

## Kreuzbund Kompakt – Schloß Hirschberg – 28.-30. März 2025



### **Was ist Kreuzbund Kompakt?**

KB Kompakt informiert über die Inhalte und Ziele der Verbandsarbeit. Die Teilnehmenden erfahren etwas zur Geschichte und Struktur des Kreuzbundes. Euch wird vermittelt, was der Kreuzbund unter Selbsthilfearbeit versteht und wie diese umgesetzt wird.

### **Warum Kreuzbund Kompakt?**

KB Kompakt ist für Jeden, der die Gruppenarbeit mit gestalten und auch Verantwortung in der Gruppe übernehmen möchte.

Es stellt einen einheitlichen und zeitgemäßen Wissensstand der Mitglieder im Kreuzbund her. KB Kompakt stattet Euch mit dem nötigen Hintergrundwissen aus, um den Kreuzbund in der Öffentlichkeit (Info-Stände, Klinikbesuche etc.) zu vertreten.

Unser buntes „Kreuzbundhaus“ setzt sich aus vielen verschiedenen Einheiten und Menschen jeden Alters und jeder Herkunft zusammen. Das soll auch so bleiben.

***Wichtig ist aber, dass wir im Kreuzbund eine möglichst „einheitliche Sprache“ sprechen.***

**Referent:** Ralf Rieß, Geschäftsführer DV Regensburg

Das Seminar findet in Kooperation der DVs Eichstätt, Bamberg und Regensburg statt

**Adresse:** Hirschberg 70, 92339 Beilngries

[https://www.naturpark-altmuehltal.de/sehenswertes/bistumshaus\\_schloss\\_hirschberg-64/](https://www.naturpark-altmuehltal.de/sehenswertes/bistumshaus_schloss_hirschberg-64/)

**Beginn: Freitag 28.März 2025 18:00    Ende: 30.März 2025 12:00**

**Das Seminar ist für Kreuzbund-Mitglieder und die Kosten des Wochenendes werden vom Diözesanverband übernommen**

**Anmeldung bitte bei der Gruppenleitung bis spätestens 14.02.2025**

**Maximale Teilnehmerzahl: 20 Personen**