

271-F-0004 Frauenseminar Spontanität und Leichtigkeit - Die eigene Leichtigkeit wieder entdecke

Beginn	Freitag, 07.05.2027, 18:00 - 13:30 Uhr
Kursgebühr	180,00 €
Dauer	3 Termine
Kursleitung	Sonja Purschke
Kursort	, ,

Leichtigkeit ist nicht die Abwesenheit von Problemen, sondern die Fähigkeit, ihnen mit Zuversicht zu begegnen. Im Alltag bleibt oft wenig Raum für Spontanität und Leichtigkeit. Verpflichtungen, Erwartungen und Sorgen führen dazu, dass wir vor allem funktionieren und die eigenen Wünsche aus dem Blick verlieren. Dabei bedeutet Leichtigkeit nicht, Schwierigkeiten zu verdrängen, sondern sich Freiräume zu erlauben und wohltuende Momente bewusster wahrzunehmen. In diesem Frauenseminar entdecken wir gemeinsam, was uns Leichtigkeit schenkt und was uns daran hindert, spontan zu handeln. Durch Austausch, kreative Impulse und praktische Übungen entwickeln wir Möglichkeiten, gewohnte Denk- und Verhaltensmuster zu lockern und mehr Lebendigkeit in den Alltag zu bringen.

Bei diesem Frauenseminar ...

- ... gehen wir der persönlichen Bedeutung von Spontanität und Leichtigkeit nach,
- ... reflektieren wir Erwartungen und innere Hürden,
- ...entdecken wir eigene Kraftquellen und Freiräume,
- ... erproben wir Wege zu mehr Unbeschwertheit und
- ... stärken wir den Mut, den eigenen Impulsen zu vertrauen.

Die Teilnahmegebühr enthält: Übernachtung im Doppelzimmer, Verpflegung, Seminargebühren

Teilnahmegebühren

BKE-Mitglieder: 90 €
Mitglieder anderer Suchtselbsthilfverbände: 90 €
Interessierte: 180 €

Einzelzimmerzuschlag: 38 €
Einzelzimmer werden je nach Verfügbarkeit vor Ort vergeben.

Die ermäßigte Teilnahmegebühr wird durch Zuschüsse des Landesverbandes und der Krankenkassen ermöglicht. Die reguläre Seminargebühr beträgt 180 € pro Person.

Zahlung

Sparkasse Bochum Linden
IBAN: DE81 4305 0001 0005 3024 01
BIC: WELADED1BOC

Rücktritt und Stornierung

Vor Anmeldeschluss: 10 € Bearbeitungsgebühr
Nach Anmeldeschluss: 25 € Bearbeitungsgebühr
Ab acht Wochen vor Veranstaltungsbeginn: Kosten des Tagungshauses, mindestens 50 €

Die Gebühren gelten pro Person, sofern der Platz nicht anderweitig vergeben werden kann. Sie betragen höchstens die reguläre Seminargebühr (s.o.).

Weitere Informationen zum Rücktritt und zum Widerrufsrecht finden Sie in unseren AGB.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
-------	---------	-----

07.05.2027	18:00 - 21:15 Uhr	KönzgenHaus, U3
08.05.2027	08:00 - 19:45 Uhr	KönzgenHaus, U3
09.05.2027	08:00 - 13:30 Uhr	KönzgenHaus, U3

[zur Kursdetail-Seite](#)