271-M-0002 Selbstfürsorge im Alltag leben

Beginn	Freitag, 26.02.2027, 18:00 - 13:30 Uhr
Kursgebühr	180,00 €
Dauer	3 Tage
Kursleitung	Heinz van Wasen
Kursort	U3, Annaberg 40, 45721 Haltern am See

Selbstfürsorge ist weit mehr als Wellness oder eine kurze Auszeit. Sie bedeutet, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, gut für sich zu sorgen und sich selbst mit Wertschätzung zu begegnen. Viele Männer kennen den Anspruch, stark zu sein, Verantwortung zu übernehmen und Belastungen auszuhalten. Dabei geraten die eigenen Gefühle und Bedürfnisse oft in den Hintergrund – und nicht selten werden Suchtmittel zum Versuch, mit Druck und belastenden Emotionen umzugehen.

Dieses Seminar richtet sich an alle Männer, die einen Blick auf sich selbst richten und neue Wege der Selbstfürsorge entdecken möchten. Durch Austausch, Reflexion und praktische Übungen stärkst du deine persönlichen Ressourcen und entwickelst Impulse für einen achtsamen Umgang mit dir selbst – als wichtige Grundlage für ein zufriedenes und abstinentes Leben.

In diesem Seminar ...
... erfährst du mehr über die Bedeutung von Selbstfürsorge als Ressource für eine stabile Abstinenz,
... erkennst du persönliche Bedürfnisse und stärkst einen wertschätzenden Umgang mit dir selbst,
... entwickelst du konkrete Impulse für mehr Selbstfürsorge im Alltag.

Die Teilnahmegebühr enthält: Übernachtung im Doppelzimmer, Verpflegung, Seminargebühren

Teilnahmegebühren

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

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

Die ermäßigte Teilnahmegebühr wird durch Zuschüsse des Landesverbandes und der Krankenkassen ermöglicht. Die reguläre Seminargebühr beträgt 230 € pro Person.

Zahlung

Die Rechnung wird nach dem Anmeldeschluss versendet.

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
26.02.2027	18:00 - 21:15 Uhr	KönzgenHaus, U3
27.02.2027	08:00 - 19:45 Uhr	KönzgenHaus, U3

28.02.2027	08:00 - 13:30 Uhr	KönzgenHaus, U3

zur Kursdetail-Seite