SUCHTSELBSTHILFE BKE



Frauengesprächskreis Ostwestfalen

Im Einklang mit mir selbst

Wann?
Samstag
23.01.2027
14:30-17:00 Uhr

Wo?
Gemeindehaus Bartholomäuskirche
Kirchweg 10
33647 Bielefeld

Teilnahmegebühr?
3 €
Zahlung vor Ort

Referentin?
Henriette Schallenberg

Jetzt anmelden, bis zum 13.01.2027 unter:

https://www.suchtselbsthilfe-seminare.de/

BKE
Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Landesverband NRW e.V.
Mathiasstr. 13 | 44879 Bochum
Tel.: 0234 490427
E-Mail: info@bke-nrw.de

Regionalstelle des eEFB Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e. V.

2711-010

Inhalt

Manchmal rauscht das Leben einfach an uns vorbei: Wir kümmern uns um andere, erfüllen Erwartungen und funktionieren im Alltag – und merken dabei vielleicht gar nicht, dass wir selbst ein wenig zu kurz kommen.
Es tut gut, innezuhalten, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und wieder stärker wahrzunehmen:
Was brauche ich eigentlich? Was gibt mir Kraft? Wie komme ich wieder in eine Verbindung mit mir selbst?

Bei diesem Frauengesprächskreis ...
... kommst du durch Achtsamkeitsübungen bewusst im Hier und Jetzt an,
... erarbeitest du dir kleine Impulse für einen Alltag in Balance,
... entdeckst du durch den Austausch mit anderen Frauen neue Perspektiven.

Weiter Infos

Die Teilnahmegebühren enthalten: Seminar, Material, Kaffee und Verpflegung.

Die Gebühren werden vor Ort eingesammelt.

AGB & Widerruf siehe Website

Beratung/ verantwortliche HPM
Sarah Dregger

s.dregger@das-bke.de

0234 33848477

Henriette Schallenberg

Ehrenamtliche Mitarbeiterin BKE