SUCHTSELBSTHILFE
BKE



Männerseminar

Selbstfürsorge im Alltag leben

Wann?
Freitag - Sonntag
26.02.2027 -
28.02.2027
18:00-13:30 Uhr

Wo?
KönzgenHaus, U3
Annaberg 40
45721 Haltern am See

Teilnahmegebühr?
Mitglieder der Suchtselbsthilfe: 90 €
Interessierte: 180 €
zzgl. Einzelzimmer:

Referentin?
Heinz van Wasen

Jetzt anmelden, bis zum 31.12.2026 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

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.

Weiter Infos

Die Teilnahmegebühr enthält:
Übernachtung im Doppelzimmer,
Verpflegung, Seminargebühren

Beratung/ verantwortliche HPM
Nicole Bosse
n.bosse@das-bke.de
Mobil: +49 171 2897029

Heinz van Wasen
Sozialtherapeut

AGB & Widerruf siehe Website