



KREUZBUND
Diözesanverband Würzburg e.V.

SEMINAR- PROGRAMM 2020



SEMINARE 2020

Liebe Weggefährtinnen liebe Weggefährten,
Liebe Leserinnen und Leser,

unser Seminarprogramm 2020 ist fertig und wir freuen uns über die Vielzahl neuer Angebote. Alle Seminarangebote beschäftigen sich mit der Suchtmittelabhängigkeit sowie mit Lebens- und Glaubensfragen. Viele von euch, die unsere Seminare besucht haben, bestätigen, dass sie hier Motivation zur Gesundheit, Stabilisierung ihrer Persönlichkeitsweiterentwicklung und Hilfen für ein suchtmittelfreies Leben gefunden haben. Der Kreuzbund bietet zu unterschiedlichen Themen lebensnahe und praxisbezogene Seminare und Weiterbildungen an.

- Grundbildung für ehrenamtliche Mitarbeit in der Suchtselbsthilfe KKP
- Wissensvermittlung über Suchterkrankung, auch für Angehörige (Rückfall 1)
- Seminare über Glaubens und Lebensfragen
- Gruppenleiterseminar
- Seminare für Frauen/Männer/ Senioren
- Seminare zu ausgewählten Themen: Glück, Lebenskunst, Sucht sucht Leben, usw.

Für unser diesjähriges Seminarangebot konnten wir Marianne Holthaus und Dr. Michael Tremmel (Referenten unseres Bundesverbandes) gewinnen. Dies zeigt auch die vielfältigen Vorteile unseres Kreuzbundes. Hinzu kommt, dass der Kreuzbund weiterführende Seminare wie z.B. Bundesseminare bedarfsorientiert anbietet.

Unsere Seminare werden seit vielen Jahren durch die gesetzlichen Krankenkassen und ihre Verbände, sowie die Deutsche Rentenversicherung Bund unterstützt und gefördert. Auf Grundlage des §20h SGB V wird dem hohen gesundheitspolitischen Stellenwert der Selbsthilfe Rechnung getragen (entnommen aus: GKV Spitzenverband, Leitfaden zur SH- Förderung vom 20.08.2018).

Euer Bernhard mit Team Kerstin und Wolfgang

Impressum

Herausgeber:

Kreuzbund Diözesanverband Würzburg e.V.

Geschäftsstelle:

Franziskanergasse 3, 97070 Würzburg

Telefon: 0931-386 585 50

E-Mail: info@kreuzbund-wuerzburg.de

Internet: www.kreuzbund-wuerzburg.de

Redaktion: Bernhard Kessler (verantwortlich)

Korrektur: Kerstin Burkert, Wolfgang Hetz

Druck: Edgar Grein

Gestaltung: Stefanie Wolf

Wir sind stets bemüht alle Informationen und Angaben in diesem Heft korrekt und auf dem neuesten Stand zu halten. Leider ist es trotzdem nie vollkommen ausgeschlossen, dass Fehler und Unklarheiten entstehen. Aus diesem Grund übernehmen wir keine Gewähr für die Richtigkeit unserer Angaben.



ÜBERSICHT 2020

Monat	Termin	Veranstaltung	Ort
Januar	25.01.2020	Praxisberatung Region 3	Schweinfurt
Februar	14.-16.02.2020	Rückfall 1	Schmerlenbach
März	06.-08.03.2020 21.03.2020	Kreuzbund kompakt Delegiertenversammlung	Schmerlenbach Würzburg
April	17.-19.04.2020 25.04.2020	Glück Tag der Frau	Schmerlenbach Würzburg
Mai	15.-17.05.2020	Schicksalsschläge	Oberelsbach
Juni	05.-07.06.2020 12.-14.06.2020 27.06.2020	Gruppenleiterseminar Trau dich Praxisberatung Region 1	Oberelsbach Oberelsbach Miltenberg
Juli	04.07.2020	Praxisberatung Region 2	Würzburg
September	04.-06.09.2020 18.-20.09.2020	Lebenskunst Frauenseminar	Oberelsbach Schmerlenbach
Oktober	04.10.2020 17.10.2020 23.-25.10.2020	Diözesantag (Region 1) Diözesankonferenz Sucht sucht Leben	Aschaffenburg Würzburg Münsterschwarzach
November	13.-15.11.2020	Rückfall 2	Oberelsbach
Dezember	11.-13.12.2020	Besinnung	Schmerlenbach



PRAXIS- BERATUNG

Sich austauschen, miteinander reden, auch so könnte man die Veranstaltungen benennen, die unsere Regionssprecher zwei Mal pro Jahr einberufen. Im Mittelpunkt stehen aktuelle Themen aus den Gruppen. Der Regionssprecher wird seinerseits aktuelle Punkte aus der Diözese und aus dem Bundesverband ansprechen. Für die Gruppensprecher und Stellvertreter sind diese Termine ein „Muss Sein“. Natürlich sind auch alle Gruppenmitglieder recht herzlich eingeladen, die einmal über den Tellerrand der eigenen Gruppe schauen wollen.

Wie jedes Jahr werden wir aus der Vorstandschaft mit an den Praxisberatungen teilnehmen. So können Anliegen aus der Gruppe schneller erkannt und beachtet werden. Gerade diese Veranstaltungen sollen das „Wir sind Kreuzbund“ stärken.

	Region 1	Region 2	Region 3
Regionsprecher	Hans-Wolfgang Reichel	Arnd Rose	Reinhold Stäblein
Anschrift	Amselweg 15 63920 Großheubach	Kranzer Weg 17 97320 Großlangheim	Bahnhofstraße 11 97650 Fladungen
Telefon	09371-6698658	09325-979047	09778-1383
E-Mail	hans-wolfgang.reichel@kreuzbund-wuerzburg.de	arnd.rose@kreuzbund-wuerzburg.de	reinhold.staeblein@kreuzbund-wuerzburg.de
Termin	27.06.2020	04.07..2020	25.01.2020
Ort	Caritas Haus, 63897 Miltenberg	Caritashaus Würzburg Franziskanergasse 3 97070 Würzburg	Harmoniegebäude Brückenstraße 39 97421 Schweinfurt

RÜCK-FALL 1

Definition, Prävention und Bewältigung

Kaum ein Begriff ist für uns Süchtige und für unsere Angehörigen mit so viel Angst belegt, wie der Begriff Rückfall. Gemeinsam werden wir versuchen, uns mit folgenden Themen auseinanderzusetzen.

- Was ist ein Rückfall und wie ist der Verlauf
- Unterschiede bei Alkohol, Medikamente und Drogen?
- Was ist Sucht, neue Erkenntnisse aus der Suchtforschung
- Wie können Rückfälle vermieden werden

- Rückfallbewältigung in der Gruppe
- Rückfallprävention, Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen, Therapieformen
- Angehörige/ Co-Abhängigkeit

Ziel/Zielgruppe:

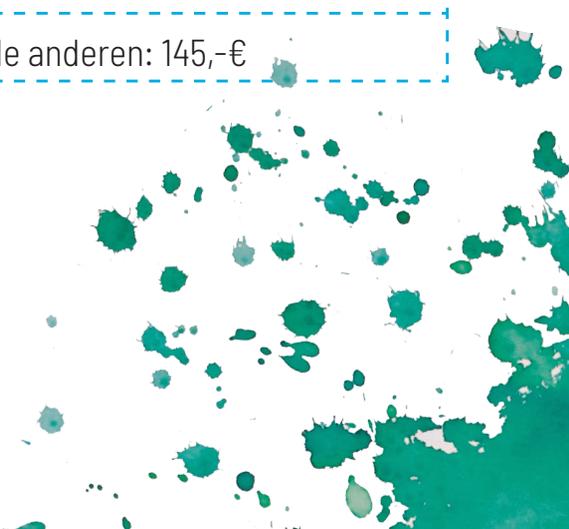
- Vermeidung von Folgeerkrankungen
- Verbesserung der Lebensumstände
- Unterstützung der Abstinenz und Wiederherstellung /Erhaltung der Arbeitsfähigkeit durch Einsteigen in die Thematik Sucht als Krankheit und Auseinandersetzung mit dem Thema Rückfallgeschehen und Erkennen von Vorzeichen des Rückfalls.

- **Dieses Seminar ist empfehlenswert für alle Gruppenteilnehmer, insbesondere für neue Gruppenbesucher in der ersten Abstinenzphase sowie für interessierte Angehörige**



Allgemeine Informationen

Termin	14.-16.02.2020
Seminarort	Tagungszentrum Schmerlenbach, Schmerlenbacher Str. 8, 63768 Hösbach, Telefon 06021-63020
Unterkunft	nur Einzelzimmer buchbar , Vollpension 3-Mahlzeiten, kostenfreies WLAN
Beginn	Freitag, 18.00 Uhr mit dem Abendessen
Ende	Sonntag, ca. 13.00 Uhr nach dem Mittagessen
Seminarleitung	Bernhard Keßler , Sandstr. 26, 97618 Niederlauer, Tel.: 0151-56732333, bernhard.kessler@kreuzbund-wuerzburg.de Peter Dahmen , Co-Referent
Eigenbeteiligung	Für Kreuzbund-Mitglieder: 95,-€, Für alle anderen: 145,-€



KREUZBUND KOMPAKT

Bescheid wissen, mitdenken, mitgestalten

Dieses Seminar stellt in übersichtlicher Form die Ziele, Arbeitsweise und Organisation der Verbandsarbeit dar. Es informiert über alles Wichtige im Kreuzbund und dient dazu, das Zugehörigkeitsgefühl der Weggefährten zu stärken.

Der Kreuzbund als Selbsthilfeverband:

- Aufgaben und Entwicklung, Mitgliedschaft
- Die Gliederung und Organisation unseres Verbandes
- Selbsthilfe durch Gruppenarbeit
- Die Praxis der Gruppenarbeit in der Selbsthilfe

- Neue Gruppenmitglieder
- Gruppendynamik und Rollenverständnis in der Gruppe
- Regeln der Gruppenarbeit und Gruppenspezifische Angebote
- Kommunikation als Stärkung der Persönlichkeit

Ziel dieses Seminars ist die Implantation neuer Ideen und die Motivation der Teilnehmer durch Vermittlung von Grundlagenwissen um die Gesundheitsbedeutung, und damit auch die Begleitung der Wiedereingliederung in den Arbeitsprozess und in das soziale Umfeld.

Allgemeine Informationen

Termin	06.-08.03.2020
Seminarort	Tagungszentrum Schmerlenbach, Schmerlenbacher Str. 8, 63768 Hösbach, Telefon 06021-63020
Unterkunft	nur Einzelzimmer buchbar , Vollpension 3-Mahlzeiten, kostenfreies WLAN
Beginn	Freitag, 18.00 Uhr mit dem Abendessen
Ende	Sonntag, ca. 13.00 Uhr nach dem Mittagessen
Seminarleitung	Berthold Schmitt , Adolf-Kolping-Straße 16, 96106 Ebern, Tel.: 09531-1750, berthold.schmitt@kreuzbund-wuerzburg.de Gerald Krieger , Adora-Baumbach-Straße 6, 97475 Zeil am Main, Tel.: 09524-5577, gerald.krieger@kreuzbund-wuerzburg.de
Eigenbeteiligung	Für Kreuzbund-Mitglieder: 95,-€, Für alle anderen: 145,-€

GLÜCK

Wäre ich das Glück, würde ich mich finden

Glücklich sein – das will doch jeder! Doch was ist das überhaupt – Glück? Können wir etwas tun, um glücklich zu sein? Diese Fragen bewegen Menschen – auch Philosophen, Schriftsteller und Politiker seit Jahrtausenden. Seit etwa 15 Jahren beschäftigt sich auch die Psychologie mit den Bedingungen für das Glück. In den Buchhandlungen gibt es eine kaum überschaubare Auswahl mit einschlägigen Ratgebern dazu. Glück ist scheinbar ein komplexes Empfinden mit vielen Ursachen und (Neben)wirkungen. Und ist nicht die Sucht-Erkrankung so etwas wie ein Unfall auf der Suche nach Glück? In diesem Seminar werden wir uns informieren und austauschen

- über die biologischen Bedingungen für das Glücksempfinden
- über soziale und politisch-kulturelle Einflüsse auf das Glückserleben
- über unser persönliches Glücksverständnis vor dem Hintergrund der „Unglückserfahrung“ als Suchtkranke(r) oder Angehörige(r)
- über unsere Möglichkeiten und Grenzen auf unser Glückserleben Einfluss zu nehmen

Vielleicht gelingt es uns ja, einen „Handlauf“ für ein gutes Leben miteinander zu entwickeln. Und hoffentlich werden wir während des Seminars ein wenig glücklicher.

Allgemeine Informationen

Termin	17.-19.04.2020
Seminarort	Tagungszentrum Schmerlenbach, Schmerlenbacher Str. 8, 63768 Hösbach, Telefon 06021-63020
Unterkunft	nur Einzelzimmer buchbar , Vollpension 3-Mahlzeiten, kostenfreies WLAN
Beginn	Freitag, 18.00 Uhr mit dem Abendessen
Ende	Sonntag, ca. 13.00 Uhr nach dem Mittagessen
Seminarleitung	Marianne Holthaus , Suchtreferentin Bundesverband Kreuzbund Bernhard Keßler , Co-Referent, Sandstr. 26, 97618 Niederlauer, Tel.: 0151-56732333, bernhard.kessler@kreuzbund-wuerzburg.de
Eigenbeteiligung	Für Kreuzbund-Mitglieder: 95,-€, Für alle anderen: 145,-€

TAG DER FRAU

„Auszeiten“

Nimm dir ab und zu über den Tag verteilt kleine Auszeiten. Auszeiten sind wichtige Zeiten. Mal auf andere Gedanken kommen, etwas Kraft tanken, um bei dir zu sein. Augenblicke der Ruhe, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Dieses Tagesseminar ist auch eine Auszeit vom Alltag.

Allgemeine Informationen

Termin	25.04.2020
Seminarort	Caritas Haus, Franziskanergasse 3, 97070 Würzburg
Beginn	Samstag, 9.30 Uhr
Ende	Samstag, ca. 16.30 Uhr
Seminarleitung	Elvira Hertwig , Obere Straße 21, 63839 Kleinwallstadt, Tel.: 06022-709236, elvira.hertwig@kreuzbund-wuerzburg.de und Team
Eigenbeteiligung	Für alle: 15,-€



SCHICKSALS- SCHLÄGE

Für sich den richtigen Ausgleich finden. Viele Kreuzbündler sind in ihrem Leben von Situationen und Ereignissen überrollt worden, die ihr bisheriges Leben auf den Kopf stellten.

Schicksalsschläge sind immer Ereignisse mit denen niemand gerechnet hat, die unplanbar über uns in den Alltag gekommen sind. Warum zerbrechen manche Menschen an Schicksalsschlägen, während andere sie „scheinbar mühelos“, meistern?

Warum oder wozu das Leid aushalten?

Trotzdem „Ja zum Leben sagen“

Was hilft mir, trotz Widrigkeiten, mit diesen Herausforderungen umzugehen.

Dieses Wochenende richtet sich an Gruppenmitglieder, die von solch einem Erleben überrascht wurden .

Wir wollen uns austauschen über das Erlebte. Wir wollen versuchen das Erlebte zu verarbeiten und Erkenntnisse gewinnen, mit diesen neuen Lebenssituationen umzugehen.

„ In der Gemeinschaft kann ich erfahren, welche unterschiedlichen Möglichkeiten der Lösung mir persönlich zur Verfügung stehen. Ich kann auch lernen, mich in der neuen Situation anzunehmen. Natürlich soll auch Entspannung nicht zu kurz kommen. Laßt Euch überraschen.

Ich freue mich auf Dich, Jürgen Weigel

Allgemeine Informationen

Termin	15.-17.05.2020
Seminarort	Umweltbildungsstätte Oberelsbach GmbH, Auweg 1, 97656 Oberelsbach, Telefon 09774-8580550
Unterkunft	Doppelzimmer/Einzelzimmer buchbar , Vollpension 3-Mahlzeiten, kostenfreies WLAN
Beginn	Freitag, 18.00 Uhr mit dem Abendessen
Ende	Sonntag, ca. 13.00 Uhr nach dem Mittagessen
Seminarleitung	Jürgen Weigel , Ignaz-Reder-Straße 18, 97638 Mellrichstadt, Bernhard Keßler , Co-Referent, Sandstr. 26, 97618 Niederlauer, Tel.: 0151-56732333, bernhard.kessler@kreuzbund-wuerzburg.de
Eigenbeteiligung	Für Kreuzbund-Mitglieder: 95,-€, Für alle anderen: 145,-€

NEUE SEMINAR- BEDINGUNGEN

Allgemeine Informationen

Wer kann sich anmelden?	An den Seminaren können grundsätzlich alle Interessierten teilnehmen. Eine Teilnahme ist an maximal 4 Wochenend-Seminaren pro Person und pro Jahr möglich. Pro Gruppe können maximal 4 Personen am selben Seminar teilnehmen.
Seminarregeln	Es gelten die gleichen Regeln, wie auf allen Kreuzbundveranstaltungen, Alkohol- und Suchtmittelverbot für alle Teilnehmer.
Anmeldeverfahren	<p>Anmeldestart: 18.11.2019</p> <p>Anmeldungen vor diesem Datum werden nicht berücksichtigt.</p> <p>Die Anmeldung erfolgt ausschließlich Online unter: www.kreuzbund-wuerzburg.de/seminaranmeldung</p> <p>Das nebenstehende Anmeldeformular ist nur für Personen ohne Zugang zum Internet gedacht. Die schriftliche Anmeldung erfolgt ausschließlich an: Wolfgang Hetz, Schweinfurter Straße 115, 97464 Niederwerrn</p> <p>Pro Formular darf nur eine Person und ein Seminar angemeldet werden. Formulare die eine Anmeldung für mehr als eine Person oder mehr als ein Seminar enthalten werden nicht berücksichtigt.</p> <p>Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Teilnahmezusage bzw. -absage, sobald die Teilnehmerliste für das jeweilige Seminar feststeht.</p>
Kosten	Die Kosten entnehmen Sie bitte den einzelnen Seminarbeschreibungen. Für alle Seminare mit Übernachtung liegen die Kosten bei 95,- € für Kreuzbundmitglieder und 145,- € für alle anderen.
Rechnungen und Zahlungsfristen	<p>Die Rechnungen werden ca. 6-8 Wochen vor Seminarbeginn versendet. Der vollständige Rechnungsbetrag ist innerhalb von 14 Tagen nach Rechnungserhalt unter Angabe der Rechnungsnummer und des Seminartitels zu begleichen!</p> <p>Bankverbindung: Kreuzbund DV Würzburg e.V. IBAN: DE20 7509 0300 0003 0061 82 BIC: GENODEF1M05</p>
Seminarstornierung	<p>Eine Stornierung ist möglich. Stornierungen sind ausschließlich per E-Mail an Wolfgang Hetz, wolfgang.hetz@kreuzbund-wuerzburg.de zu richten.</p> <p>Bereits gezahlte Seminargebühren werden zurückerstattet, sofern ein Ersatzteilnehmer von der Warteliste gefunden wird. Wenn nicht, werden die hierdurch entstandenen Kosten in Rechnung gestellt.</p>
Datenschutzhinweis	<p>Mit Absenden der Seminaranmeldung erklärt sich der/die Teilnehmer/-in mit der Erhebung, Verarbeitung und Nutzung seiner personenbezogenen Daten einverstanden. Einer Weitergabe dieser personenbezogenen Daten und Telefonnummern an Dritte im Rahmen notwendiger Dokumentationen (z.B. Förderwesen, Fahrgemeinschaften, usw.) wird ausdrücklich zugestimmt. Ausführliche Informationen unter: kreuzbund-wuerzburg.de/datenschutz/</p>

SEMINAR ANMELDUNG

Die Anmeldung erfolgt **ausschließlich** Online unter:
www.kreuzbund-wuerzburg.de/seminaranmeldung
Dieses Formular ist **nur für Personen ohne Zugang zum Internet** gedacht.

Die Anmeldung per Formular erfolgt schriftlich ausschließlich an:
Wolfgang Hetz, Schweinfurter Straße 115, 97464 Niederwerrn



Pro Formular darf **nur eine Person und ein Seminar** angemeldet werden. Formular die eine Anmeldung für mehr als eine Person oder für mehr als ein Seminar enthält **kann nicht bearbeitet werden**.

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Teilnahmezusage bzw. -absage, sobald die Teilnehmerliste für das jeweilige Seminar feststeht.



Veranstaltung

Kreuzbund Gruppe

Vorname, Nachname

Straße / Hausnummer

Postleitzahl/ Ort

Telefon

E-Mail

Kreuzbund Mitglied? Ja Nein

Weitere Informationen an uns (z.B. Doppelzimmer,...)?

GRUPPEN- LEITER

„Die Gruppe als Lebensraum“ eine Fortbildung für Gruppenleitende und deren Stellvertreter

Woche für Woche treffen sich Menschen in ihrer Kreuzbundgruppe. Woche für Woche übernehmen Gruppenleiter und Stellvertreter an diesen Abenden die Verantwortung für den Rahmen, das Thema und die Moderation.

Sie sind immer da und investieren ihre Zeit, ihre Kraft, ihr Wissen und ihre Energie.

Oft ist im wöchentlichen Alltag wenig Zeit, um die eigene Arbeit und die persönliche Motivation anzuschauen, zu hinterfragen und zu reflektieren.

An diesem Wochenendseminar soll Zeit für Euch sein, zum Austausch über Freud und Leid unseres Ehrenamtes. Wir werden miteinander ins Gespräch kommen, uns ermutigen und stärken und neue Impulse für unsere Arbeit mitnehmen.

Wir freuen uns auf Euch.

Allgemeine Informationen

Termin	05.-07.06.2020
Seminarort	Umweltbildungsstätte Oberelsbach GmbH, Auweg 1, 97656 Oberelsbach, Telefon 09774-8580550
Unterkunft	Doppelzimmer/Einzelzimmer buchbar , Vollpension 3-Mahlzeiten, kostenfreies WLAN
Beginn	Freitag, 18.00 Uhr mit dem Abendessen
Ende	Sonntag, ca. 13.00 Uhr nach dem Mittagessen
Seminarleitung	Gerald Krieger , Adora-Baumbach-Straße 6, 97475 Zeil am Main, Tel.: 09524-5577, gerald.krieger@kreuzbund-wuerzburg.de Berthold Schmitt , Adolf-Kolping-Straße 16, 96106 Ebern, Tel.: 09531-1750, berthold.schmitt@kreuzbund-wuerzburg.de
Eigenbeteiligung	Gruppenleiter/ Stellvertreter: 95,-€

TRAU DICH

Aktiv sein in der Natur

Für sich den richtigen Ausgleich finden, Lebensfreude erhalten und fit sein für das Berufsleben. An diesem Wochenende wollen wir zeigen wie wir dieses Ziel in der eigenen Lebensumgebung erreichen können.

- Wandern auf den weiten Rhönwiesen
- Aktiv sein als Bestandteil von neuen Kraftquellen
- Geführte Wanderung bzw. Outdoor Aktivitäten

- Wir werden an diesem Wochenende Ruhe finden und vielleicht auch aktiv an unsere körperlichen Grenzen stoßen. Persönliche Körpererfahrung kennenlernen und aus diesen Erfahrungen Neues lernen. Unsere Sinne sollen für uns und unsere Umgebung geschärft werden.

Wir werden an diesem Wochenende viel unterwegs sein, bei jeder Witterung. Neue Strecken erwandern oder Bekanntes neu entdecken laßt Euch überraschen! Gute Laune, gutes Schuhwerk und einen leichten Regenschutz mitbringen.

Allgemeine Informationen

Termin	12.-14.06.2020
Seminarort	Umweltbildungsstätte Oberelsbach GmbH, Auweg 1, 97656 Oberelsbach, Telefon 09774-8580550
Unterkunft	Doppelzimmer/Einzelzimmer buchbar , Vollpension 3-Mahlzeiten, kostenfreies WLAN
Beginn	Freitag, 13.00 Uhr mit einem kleinen Imbiss
Ende	Sonntag, ca. 13.00 Uhr nach dem Mittagessen
Seminarleitung	Bernhard Keßler , Sandstr. 26, 97618 Niederlauer, Tel.: 0151-56732333, bernhard.kessler@kreuzbund-wuerzburg.de und Team
Eigenbeteiligung	Für Kreuzbund-Mitglieder: 95,-€, Für alle anderen: 145,-€

LEBENS- KUNST

Lebensfroh, Gesund und Abstinert

Woran können wir festmachen, dass wir ein ausgeglichenes Leben führen und/oder was wir dazu brauchen? Ziel und Inhalt dieses Seminars: Älter werden spricht ALLE Mitglieder des Diözesanverbandes Würzburg e.V. an. Dieses Wochenende wird Wege aufzeigen, wie man, trotz Suchterkrankung“ gesund und zufrieden den Anforderungen des Lebens begegnet. Was tut mir wirklich gut? Was fehlt mir?

Welche Faktoren unseres Lebens (5 Säulen)

und unserer Persönlichkeit tragen eigentlich dazu bei, um mit Krisen möglichst gut klarzukommen und um fit für den Beruf und/oder Alltag zu bleiben.

Was trägt mich? Betrachtung anhand des Modells der „5 Säulen der Identität“ als Fundament. Lebenskunst bedeutet: Das Kunststück ,unser Leben zu meistern und mit den Gegebenheiten fertig zu werden.

Ein kulturelles „Schmankerl“ gehört selbstverständlich dazu.

Wir freuen uns auf Eure Anmeldung!

Allgemeine Informationen

Termin	04.-06.09.2020
Seminarort	Umweltbildungsstätte Oberelsbach GmbH, Auweg 1, 97656 Oberelsbach, Telefon 09774-8580550
Unterkunft	Doppelzimmer/Einzelzimmer buchbar , Vollpension 3-Mahlzeiten, kostenfreies WLAN
Beginn	Freitag, 18.00 Uhr mit dem Abendessen
Ende	Sonntag, ca. 13.00 Uhr nach dem Mittagessen
Seminarleitung	Armin Reuther , Julius-Echter-Strasse 5, 97320 Sulzfeld, Tel.: 09321-5937, armin.reuther@kreuzbund-wuerzburg.de Bernhard KeBler , Co-Referent, Sandstr. 26, 97618 Niederlauer, Tel.: 0151-56732333, bernhard.kessler@kreuzbund-wuerzburg.de
Eigenbeteiligung	Für Kreuzbund-Mitglieder: 95,-€, Für alle anderen: 145,-€

FRAUEN SEMINAR

„Nein“ sagen

Sag nicht ja, wenn du nein sagen willst.
Sag nein ohne Schuldgefühle zu haben.
Es fällt uns oft nicht leicht nein zu sagen.
Nein sagen will gelernt sein.
Liebevoll und bestimmend nein sagen.
Das kleine Wörtchen NEIN mit großer Wirkung.
NEIN heißt Nein!
JA heißt Ja!

An diesem Wochenende machen wir uns bewusst, wie uns das Wort Nein oder Ja beeinflusst und welche Auswirkungen diese Wörter auf unser Gegenüber, aber auch auf uns selbst haben kann. Wir wollen gemeinsam lernen, wie wir erreichen, dass dieses Nein auch ernst genommen und akzeptiert wird.



Allgemeine Informationen

Termin	18.-20.09.2020
Seminarort	Tagungszentrum Schmerlenbach, Schmerlenbacher Str. 8, 63768 Hösbach, Telefon 06021-63020
Unterkunft	nur Einzelzimmer buchbar , Vollpension 3-Mahlzeiten, kostenfreies WLAN
Beginn	Freitag, 18.00 Uhr mit dem Abendessen
Ende	Sonntag, ca. 13.00 Uhr nach dem Mittagessen
Seminarleitung	Elvira Hertwig , Obere Straße 21, 63839 Kleinwallstadt, Tel.: 06022-709236, elvira.hertwig@kreuzbund-wuerzburg.de und Team
Eigenbeteiligung	Für Kreuzbund-Mitglieder: 95,-€, Für alle anderen: 145,-€

SUCHT sucht LEBEN

auf den Spuren der Selbst- und Nächstenliebe

Jeder Mann und jede Frau will leben und sagen können: Es ist (war) ein gutes Leben – und: Es möge gut weitergehen! Lebenswege führen durch Höhen und Tiefen, sie schließen Erfolge und Erfahrungen des Scheiterns mit ein. Wer mit der Sucht in seinem Leben rang oder ringt – selbst oder angehörig betroffen – weiß davon zu berichten. Erzählt werden lebenslange Suchbewegungen nach einem gesunden, zufriedenen Leben. Wir wollen mit Hilfe biblischer Texte die scheinbar, immer gleichen Sucht-Geschichten der Weggefährten neu hören und verstehen, als Versuche, einem gesunden Leben auf der Spur zu bleiben. Wir wollen als Suchterfahrene verstehen, wie das geht: gesundwerden – und wel-

che Bedeutung dabei der Selbstliebe zukommt, noch vor der Nächstenliebe – und fragen, was das wiederum für die Sucht-Selbsthilfe heißt.

Das Seminar bietet Raum zum Gespräch untereinander, zu zweit, in Gruppen und im Plenum. Die Auseinandersetzung mit eigenen Lebenserfahrungen und mit biblischen Texten zu Gesundheit, Krankheit und Heilung stehen im Mittelpunkt. Übungen zur Achtsamkeit und Meditation ergänzen den Seminarverlauf durch Stille und Bewegung.

Ziel des Seminars ist es, den eigenen Weg neu in den Blick zu nehmen, der aus der Suchterkrankung herausgeführt hat. Spirituelle Anregungen und Erfahrungen sollen helfen, sprachfähiger, sensibler für die eigene Abstinenz-Entwicklung zu werden und die Bedeutung der Helfergemeinschaft im Kreuzbund zu verstehen.

Allgemeine Informationen

Termin	23.-25.10.2020
Seminarort	Abtei Münsterschwarzach, Schweinfurter Straße 40, 97359 Münsterschwarzach, Telefon 09324-20203
Unterkunft	nur Einzelzimmer buchbar , Vollpension 3-Mahlzeiten
Beginn	Freitag, 18.00 Uhr mit dem Abendessen
Ende	Sonntag, ca. 13.00 Uhr nach dem Mittagessen
Seminarleitung	Dr. phil. Michael Tremmel , Bundesverband Kreuzbund Bernhard Kessler , Co-Referent, Sandstr. 26, 97618 Niederlauer, Tel.: 0151-56732333, bernhard.kessler@kreuzbund-wuerzburg.de
Eigenbeteiligung	Für Kreuzbund-Mitglieder: 95,-€, Für alle anderen: 145,-€

RÜCK- FALL 2

Lebensstil, Abstinenz, positiv erleben

Das Rückfallmodell nach Marlatt & Gordon ist Grundlage zum Einstieg ins Seminar.

Abstinenz positiv wahrnehmen bzw. zufriedene Abstinenz für mich definieren.

Rückfälle als Pseudo Lösungen für z.B. subjektiv empfundene, unüberwindliche Selbstwert- und Krisensituationen und somit als Widerstand gegen Veränderungen verstehen.

Dass Gefühle durch andere Menschen oder Umstände verursacht werden und dass der Rückfall auch aus meiner persönlichen Lebenssituation geschehen kann bzw. welche Rolle mein Lebensumfeld Einfluss darauf haben kann .

In der Lebensgestaltung im Zusammenhang mit einem Suchtmittel entsteht ein ganz bestimmter Lebensstil, in dem das Suchtmittel eine zentrale Rolle spielt. Mit der Entscheidung zu einer abstinenter Lebensweise wird sich zwangsläufig auch unser Lebensstil ändern. Aber wie kann ein solche abstinenter Lebensstil aussehen?

Dieses Angebot ist ausschließlich für Betroffene, die mindestens drei Jahre Abstinenz erreicht haben.

Allgemeine Informationen

Termin	13.-15.11.2020
Seminarort	Umweltbildungsstätte Oberelsbach GmbH, Auweg 1, 97656 Oberelsbach, Telefon 09774-8580550
Unterkunft	Doppelzimmer/Einzelzimmer buchbar , Vollpension 3-Mahlzeiten, kostenfreies WLAN
Beginn	Freitag, 18.00 Uhr mit dem Abendessen
Ende	Sonntag, ca. 13.00 Uhr nach dem Mittagessen
Seminarleitung	Bernhard Keßler , Sandstr. 26, 97618 Niederlauer, Tel.: 0151-56732333, bernhard.kessler@kreuzbund-wuerzburg.de Peter Dahmen , Co-Referent Dieter Schwenkert , Gastreferent Suchtberater i.R.
Eigenbeteiligung	Für Kreuzbund-Mitglieder: 95,-€, Für alle anderen: 145,-€

BESINNUNGS- SEMINAR

Mit offenem Herzen

Kann Glaube ein Gesundheitsfaktor für mich sein? An diesem Wochenende versuchen wir uns mit unseren Hoffnungen, mit unserem Glauben und unseren Wünschen auseinanderzusetzen. Anhand von Impulsen hinterfragen wir: „Ist unser Schicksal von Gott gegeben?“ Muss man sich seinem Schicksal ergeben oder sucht man nach der Hoffnung, dass es wieder besser wird? Inwieweit ist unser Glaube als Lösung hilfreich? Wie viel Kraft kann mir mein Glaube auf meinem Weg geben?

Allgemeine Informationen

Termin	11.-13.12.2020
Seminarort	Tagungszentrum Schmerlenbach, Schmerlenbacher Str. 8, 63768 Hösbach, Telefon 06021-63020
Unterkunft	nur Einzelzimmer buchbar , Vollpension 3-Mahlzeiten
Beginn	Freitag, 18.00 Uhr mit dem Abendessen
Ende	Sonntag, ca. 13.00 Uhr nach dem Mittagessen
Seminarleitung	Pater Bernd Wagner von Sankt Alfons, Würzburg Bernhard Keßler , Co-Referent, Sandstr. 26, 97618 Niederlauer, Tel.: 0151-56732333, bernhard.kessler@kreuzbund-wuerzburg.de
Eigenbeteiligung	Für Kreuzbund-Mitglieder: 95,-€, Für alle anderen: 145,-€

RÜCKBLICK SEMINARE



