

# P2307 - Vom achtsamen Umgang mit mir selbst

Gästehaus Sonnenhütte, Baltrum

Achtsamkeit ist zu einem beliebigen Modewort geworden. Und gleichzeitig ist sie der Schlüssel zu einer gesunden Selbstfürsorge.

Selbstfürsorge ist die Voraussetzung, um Überforderungstendenzen und Burn-Out-Symptomen vorzubeugen. Mitarbeitende in der Suchtselbsthilfe stehen besonders in der Gefahr, sich selbst aus den Augen zu verlieren und Warnsignale des Körpers und der Seele zu übersehen.

Die kleine Insel Baltrum mit dem herben Nordseeklima ist ein guter Ort, Achtsamkeit sich selber gegenüber einzuüben und den eigenen Lebensrhythmus so zu gestalten, dass Kraftquellen und wohltuende Auszeiten nicht zu kurz kommen.

Die dauernde Präsenz in den sozialen Medien setzt uns zusätzlich unter Druck, nimmt uns Konzentration und die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen.

Deshalb verpflichten wir uns in diesen Tagen, unser Handy ausschließlich für nötige Telefonate zu nutzen. Der Laptop darf zuhause bleiben.

Wer aktiv in der Selbsthilfe-Arbeit steht und sich auf dieses Abenteuer einlassen kann, ist herzlich eingeladen.

Anreise Sonntag, 16.04. mit der Fähre von Neßmersiel um 18:45 Uhr,

Abreise Samstag, 22.04. mit der Fähre von Baltrum um 10:15 Uhr.

(Bitte beachten Sie aktuelle Reiseinformationen)

**Leitung:** Andrea Schmidt, Ulrike Gallasch

**Kosten:** EZ 490€ (70€ pro Nacht) / DZ 350 € (50€ pro Nacht) -geförderter Preis-

**Mindestteilnehmerzahl:** 20

**Anmeldung bis 17.03.2023 an:**

Blaues Kreuz in Deutschland e. V.

Erwachsenenbildung

Thomas Herwig

Blau-Kreuz-Heim-Str. 1, 57299 Burbach

Tel.: 02736/2090

E-Mail: bildung@blaues-kreuz.de

Veranstalter: Blaues Kreuz in Deutschland e. V., Schubertstraße 41, 42289 Wuppertal

Gefördert durch das EBW Westfalen/Lippe (NRW). Die Evangelische Erwachsenenbildung des Blauen Kreuz in Deutschland e.V. ist Teil des Ev. Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe e.V., einer nach Weiterbildungsgesetz NRW anerkannten und geförderten Einrichtung der Weiterbildung.

**Beginn:**

Sonntag, 16. April 2023

**Ende:**

Samstag, 22. April 2023

**Veranstaltungsort:**

26579 Baltrum

Deutschland

**Website & Anmeldung:**

<https://www.blaues-kreuz.de/de/veranstaltung/events/detail/p2307-vom-achtsamen-umgang-mit-mir-selbst/>