

Für das Aufbauseminar am 24.-25. April 2020
„Suchtprävention durch Achtsamkeit und
Stressbewältigung“ melde ich mich verbindlich
an:

Name / Vorname

Straße

Postleitzahl

Ort

Telefon

E-Mail

Rechnungsadresse (falls abweichend)

Unterschrift

Diakonie 
Württemberg

Aufbauseminar
für freiwillige Mitarbeitende in der
Sucht- und Selbsthilfe

Termin
24.-25. April 2020
Beginn 09:30 Uhr
Ende 16:30 Uhr

Tagungsstätte
KVJS-Tagungszentrum Gültstein
Schlossstr. 31, 71083 Herrenberg
Tel: 07032 972-0
E-Mail: tz-guelstein@t-online.de

Seminarkosten
250,- € (incl. MwSt.)
einschließlich Seminarunterlagen,
Unterkunft und Verpflegung

Veranstalter
Diakonisches Werk Württemberg
Referat Suchthilfen
Heilbronner Straße 180
70191 Stuttgart
[www.diakonie-
wuerttemberg.de/suchtkrankenhelfer](http://www.diakonie-wuerttemberg.de/suchtkrankenhelfer)

www.diakonie-wuerttemberg.de

Diakonie 
Württemberg

Suchtprävention durch Achtsamkeit und Stressbewältigung

Aufbauseminar
für freiwillige Mitarbeitende
in der Sucht- und Selbsthilfe

24.-25. April 2020



Gesundheit erhalten und fördern

Zur wirksamen Suchtprävention zählen heute - wie insgesamt zur Förderung und Erhaltung von Gesundheit - die Praxis der Achtsamkeit und Stressbewältigung.

Die Aufmerksamkeit richtet sich dabei auf das Erleben im Hier und Jetzt, ohne dieses zu bewerten.

Die Praxis der Achtsamkeit führt zu einem liebevollen Umgang mit sich selbst, mit anderen und zu einer freundlichen Haltung dem Leben gegenüber.

Daher kann so verstandene Achtsamkeit auch für Menschen mit einer Abhängigkeitserkrankung sowie für deren Bezugspersonen im Sinne eines gelingenden Lebens sehr hilfreich sein.

Im Seminar werden theoretische Erläuterungen verschiedener Stressmodelle vorgestellt, die die Wirkung von äußerem und innerem Stress erklären.

Praktische Übungen der Achtsamkeit und die Anwendung verschiedener Entspannungsverfahren stehen dabei im Mittelpunkt.

Durch einen achtsamen Umgang mit sich selbst und mit den Mitmenschen kann das eigene Stressniveau gesenkt werden.



Gesundheit als Thema der Selbsthilfe

Das Aufbauseminar ist ein Fortbildungsangebot für „Freiwillige Mitarbeitende in Sucht- und Selbsthilfe“ und ehrenamtlich Engagierte.

Thematische Schwerpunkte sind u.a.:

- Wie komme ich zu einem achtsamen Umgang mit mir selbst?
- Wie kann ich achtsam mit Stress umgehen?
- Wie fördern Stressbewältigung und Achtsamkeit meine Gesundheit?
- Wie kann im Rahmen der Selbsthilfe Gesundheit durch Achtsamkeit und Stressbewältigung gefördert werden?
- Welche Übungen möchte ich in meinen Alltag und für die ehrenamtliche Tätigkeit mitnehmen?



Anmeldung

Seminarleitung

Eckhard Mack

Dipl. Sozialarbeiter (FH)
Sozialtherapeut (GVS)

Isolde Rau-Mack

Dipl. Sozialarbeiterin (FH)
Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Anmeldung

per Post, Fax oder E-Mail bis 15.02.2020 an:

Diakonisches Werk Württemberg
Referat Suchthilfen
Frau Christiane Jaud
Heilbronner Straße 180
70191 Stuttgart

Tel: 0711 1656-165

Fax: 0711 1656-49165

E-Mail: jaud.c@diakonie-wuerttemberg.de

Bei Abmeldung

- bis zum Anmeldeschluss wird eine Verwaltungsgebühr von 50 Euro erhoben,
- bis 5 Wochen vor Seminarbeginn werden 50% der Seminarkosten fällig,
- ab 2 Wochen vorher müssen wir 100% der Gesamtkosten in Rechnung stellen, es sei denn, es kann eine Ersatzperson benannt werden.