



Einladung zum DV-Seminar

für alle Interessierten

Rückfälle rechtzeitig erkennen

23. - 25. Mai 2025

Seminarort: Luchtenhof
Neue Straße 3
31134 Hildesheim

Tel.: 05121 307-200
Mail: info@luechtenhof.de

Referentin: Ina Reichinger

Themenbeschreibung von Ina Reichinger:

Rückfälle rechtzeitig erkennen mit Methoden der Achtsamkeit und Selbstreflexion

Zu Suchterkrankungen gehören oft Rückfälle, die unterschiedliche Ursachen haben können. Und dennoch ist ein Rückfallgeschehen vermeidbar und geschieht nicht zwangsläufig!

Entscheidend für eine sinnvolle Rückfallprävention sind ein achtsamer Lebensstil, abstinenzfördernde Rituale und eine Selbstreflexionsfähigkeit, die in fördernde soziale Beziehungen eingebettet ist.

Hier spielen Selbsthilfegruppenbesuche eine wesentliche Rolle, weil in diesem Kontext die Selbstreflexion immer wieder geübt und erweitert wird.

In diesem Seminar wird ein theoretischer Teil zur Rückfallprävention angeboten und verschiedene Übungen, die Achtsamkeitsbasiert sind und die Selbstreflexionsfähigkeit verbessern.

Das Seminar beginnt am Freitag, den 23. Mai um 17:00 Uhr und endet am Sonntag, den 25. Mai um 14:00 Uhr. Die weiteren Ablaufzeiten werden vor Ort bekannt gegeben. Anmeldungen werden bis zum **15.05.2025** entgegen genommen unter:

Mail: detlev-vietz@t-online.de
oder: Telefon - 0162 3094372

Meldet Euch bitte rechtzeitig an, die Teilnehmerzahl ist wie üblich auf 15 Teilnehmer beschränkt. Die Anmeldung wird erst durch die Zahlung des Teilnehmerbetrages wirksam.

Mitglieder des Kreuzbundes: 50,00 € / Gäste: 100,00 €

Zahlungen bitte unter dem Stichwort: „DV-Seminar I“ an den Kreuzbund DV Hildesheim:

IBAN: DE52 5206 0410 0100 6187 21
BIC: GENODEF1EK1