

Das Veranstaltungs- und Weiterbildungsprogramm 2024



KREUZZBUND

Gemeinsam Sucht überwinden

Kreuzbund Diözesanverband Regensburg e.V.

Seminarübersicht 2024

Kreuzbund DV Regensburg e.V.



Gemeinsam
Sucht
überwinden

Seminar Persönlichkeitsbildung* „Wie man Freunde gewinnt“	Benediktinerabtei St. Mauritius Niederaltaich	19.01. – 21.01.2024 Pater Clemens
Seminar Weiterbildung für Alle* „Achtsamkeit!“	Kloster Ensdorf Ensdorf	01.03. – 03.03.2024 Marion Santl
Standardisierte Gruppenleiterausbildung "Kommunikation und Gesprächsverhalten"	Haus Werdenfels Nittendorf	19.04 – 21.04.2024 Celine Schulz-Fährnrich
Tagesseminar „Möglichkeiten der Vorstellung des KB Im BKH und Suchtkliniken zu erarbeiten“	MGH Maxhütte Maxhütte	18.05.2024 Achim Schmidmeier
Standardisierte Gruppenleiterausbildung „Die Persönlichkeit der Gruppenleitung“	Haus Johannisthal Windischeschenbach	07.06. – 09.06.2024 Michaela Lang
Weiterbildung mit Outdooraktivität* (Wandern.) „Der Weg des Lebens.“	Bernrieder Akademie Bernried	28.06. – 30.06.2024 Helmut Würzl
Frauenseminar* "Wer nicht genießt wird ungenießbar!"	Abtei der Benediktiner in Rohr Rohr in Niederbayern	12.07. – 14.07.2024 Irmgard Pernpeitner
Seminar Weiterbildung für Alle* „Selbstbestärkung in bewegten Zeiten!“	Kloster Strahlfeld Roding	20.09. – 22.09.2024 Ramona Bauersachs
Tagesseminar Supervision	MGH Wackersdorf Wackersdorf	28.09.2024 Marion Santl
Seminar Weiterbildung für Alle* „Grenzen setzen – Grenzen achten!"	Abtei der Benediktiner in Rohr Rohr in Niederbayern	18.10. – 20.10.2024 Celine Schulz-Fährnrich
Seminar Persönlichkeitsbildung* „Sorge dich nicht. Lebe!!!! “	Haus Johannisthal Windischeschenbach	15.11. – 17.11.2024 Pater Clemens
Seminar Persönlichkeitsbildung* „Wie hilft Glaube bei der Sucht?“	Kloster Strahlfeld Roding	24.01. – 26.01.2025 Pater Clemens

+ Diese Seminare werden gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen und deren Verbände in Bayern.

* Diese Seminare werden von der KEB im Bistum und dem Kreuzbund DV Regensburg e. V. angeboten.

Bildung ist etwas Wunderbares. Doch sollte man sich von Zeit zu Zeit daran erinnern, dass wirklich Wissenswertes nicht gelehrt werden kann.
Oscar Wilde

Liebe Weggefährtinnen, liebe Weggefährten,

diese klugen Worte von Oscar Wilde interpretiere ich als Aufforderung, sich selbst Wissenswertes anzueignen, Impulse, Anregungen und Begegnungen zu nutzen, um sich selbst weiterzubilden. Ich freue mich, dass wir im Jahr 2024 wieder ein tolles Seminarprogramm anbieten können, das diese Idee verfolgt. Mit anspruchsvollen Themen und großartigen Referentinnen und Referenten, an stillen und erholsamen Orten, damit man sich auf die Umsetzung und Anwendung von neuen Impulsen konzentrieren kann. Damit man sich besser vernetzen kann, weil unsere Seminare auch die Möglichkeit bieten, Weggefährtinnen und Weggefährten aus anderen Gruppen und Regionen kennenzulernen. Menschen zusammenbringen. Den Austausch zwischen neuen und "standfesten" Weggefährtinnen und Weggefährten zu ermöglichen. Seminare sind ein wertvoller Beitrag, um den Zusammenhalt unserer Gemeinschaft zu stärken. Es bietet uns auch eine wichtige Gelegenheit, unsere Zusammenarbeit mit der Suchthilfe zu vertiefen.

Deswegen ein Appell an die Gruppenleitungen, neue Kreuzbund-Mitglieder und Gruppenbesucher mitzunehmen bzw. zu ermutigen an Seminaren teilzunehmen, weil alles Neue Überwindung braucht. Wir haben immer Glück gehabt, Weggefährtinnen und Weggefährten zu finden, die die Bereitschaft mitbringen, an der Gestaltung des Seminarprogramms mitzuwirken. Herzlichen Dank dafür und besonders an Andy Zehmeister und Ralf Sperling für ihren Einsatz, um den nicht unerheblichen organisatorischen Aufwand zu meistern.

Ich wünsche viel Freude dabei.

Euer
Eugene O'Neill
DV Vorsitzender



Termine Kreuzbund DV Regensburg e. V. 2024

Vorstandssitzung	Caritas Regensburg Fachambulanz Hemauerstr. 10c 93047 Regensburg	27.01.2024
Frühjahrs-Sitzung des Diözesanausschusses	Caritas Regensburg Fachambulanz Hemauerstr. 10c 93047 Regensburg	23.03.2024
Mitgliederversammlung	Tagungsort noch nicht festgelegt	04.05.2024
Gruppenleitertagung	Tagungsort noch nicht festgelegt	14.09.2024
Herbst-Sitzung des Diözesanausschusses	Haus Werdenfels	12./13.10.2024

Seminarbericht „Die Persönlichkeit der Gruppenleitung“ 11.03. – 13.03.2022

Am 11.03.2022 starteten Brigitte und ich von Straßbessenbach aus nach Windischeschenbach zum Wochenendseminar. Die weite Anfahrt verging wie im Flug und gegen 15 Uhr kamen wir im Haus Johannisthal bei strahlendem Sonnenschein an. Die Begrüßung und Aufnahme war sehr freundlich und das Seminarhaus sah einladend aus. Nach kurzem Zimmercheck haben wir uns mit einem Kaffee belohnt.

Nach und nach sind immer mehr Leute angekommen und es stellte sich heraus, dass diese überwiegend dem Kreuzbund angehörten. Recht schnell kamen wir ins Gespräch und nach nicht langer Zeit hatte man das Gefühl als würde man sich schon länger kennen als nur ein paar Minuten.

Nach dem Abendessen ging es dann auch los. Zuerst erfolgte eine Vorstellungsrunde, um anschließend mit dem ersten Punkt des Themas beginnen zu können. Die Frage, welche an uns gestellt wurde, lautete: „Was macht die Persönlichkeit einer Gruppenleitung aus?“ Wir sollten aufschreiben was uns alles dazu einfällt. Nach anfänglichem zögern ist uns einiges in den Sinn gekommen, haben dies zunächst auf den verteilten Zetteln aufgeschrieben, um es im Anschluss mündlich vorzutragen. Viele sind gleicher Meinung gewesen, nur die Begriffe waren anders definiert. Nachdem wir uns darüber vertieft und ausgetauscht hatten, war auch schon die Zeit gekommen, die Gruppe zu beenden, mit der Vorankündigung welche Themen wir am Samstag angehen werden. Anschließend wurde noch gemütlich zusammengesessen und unterhalten. Der erste Abend ging zur Neige und wir waren gespannt und voller Vorfreude auf den nächsten Tag.

Nach gutem Frühstück fing es dann mit unserem Tagesprogramm an. Beginnend mit den verschiedenen Formen von Kompetenzen (Selbstkompetenz, soziale Kompetenz, Methodenkompetenz) ging es weiter mit den Bedürfnissen und Gefühlen eines jeden Einzelnen.

Wir stellten fest, dass es nicht einfach ist zu unterscheiden, was einem Bedürfnis entspricht oder einem Gefühl. Mit den dazu erstellten Aufgabenblättern sollten wir das Erklärte umsetzen und darlegen. Dies stellte sich als Herausforderung dar. Doch es gab kein Richtig oder Falsch, also löste jeder die Aufgaben nach seinem eigenen Ermessen. Die Vielseitigkeit dieser beiden Benennungen wurde uns dadurch erst richtig bewusst. Gefühle erleben, zu spüren und sie auszuhalten ist nicht immer einfach und kann einen an seine Grenzen bringen. Ebenso seine Bedürfnisse wahr zu nehmen und auch einzufordern ist nicht immer möglich und umzusetzen. Dies und noch einiges mehr wurde mit Ausarbeitung der einzelnen Arbeitsblätter erledigt, teils auch in Gruppenarbeit. Bei dem tollen Wetter konnten wir uns teils draußen aufhalten und die Sonne genießen. Die Zeit verging viel zu schnell und wir hätten uns noch sehr lange mit diesen zwei Bereichen beschäftigen können.

Erfreut wurden wir am Vormittag noch durch einen Gottesdienst mit Clemens, welcher nicht in der Kirche, sondern in der Räumlichkeit des Seminares stattfand. Wir beteten und sangen zusammen Morning has broken und Kumbaya my Lord und es war einfach unbeschreiblich schön, die Verbundenheit und das Miteinander bei einer Messe auf einer anderen Art. Der Samstag war alles in allem gelungen und endete mit einem unterhaltsamen Abend in der Gemeinschaft.

Am Sonntag beschäftigten wir uns mit der Kommunikation und Kritik. Durch die Darstellung eines Kommunikationsquadrats mit Beispiel wurde uns erklärt, wie etwas Ausgesprochenes bei seinem Gegenüber ankommen kann. Ganz anders als es gemeint gewesen ist. Es kommt auf die Formulierung an und wie ich es sage. Auch die Körpersprache spielt dabei eine Rolle. Es gibt Kommunikationsregeln, welche beachtet und eingehalten werden sollten. Die Umsetzung ist nicht einfach, aber zu erlernen und hilfreich bei der Gesprächsführung in den Gruppen.

Der Umgang mit Kritik ist wohl für uns alle ein „heikles“ Thema. Denn wer wird schon gerne kritisiert. Aber auch das können wir lernen, es gibt ja nicht nur negative Kritik, sondern auch positive. Abhängig davon ist das eigene Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl. Es gilt Erfahrungen auf diesem Gebiet zu sammeln und diese zu analysieren. Das ist nur durch Übung möglich und Eingeständnis, dass Kritik zum Leben dazu gehört.

So verging auch der Sonntagvormittag sehr schnell und nach dem Mittagessen trafen wir uns noch einmal zur Abschlussrunde.

Für Brigitte und mich war es ein gelungenes Wochenende mit viel Input. Es gab uns Impulse einiges umzusetzen und an manche Situationen anders heranzugehen.

Vielen Dank an die Gruppenmitglieder vom DV Regensburg, die uns sehr herzlich aufgenommen haben. Uns hat es sehr gut gefallen und wir werden auf jeden Fall wieder an einem Seminar vom DV Regensburg teilzunehmen. Die Gespräche, welche auch außerhalb des Seminares geführt wurden, waren wertvoll und aufschlussreich. Auch der Spaß ist nicht zu kurz gekommen, wir haben viel gelacht.

Ein großes Dankeschön auch an die Referentin, die uns mit ihrer fachlichen Kompetenz viel vermitteln konnte.

Es hat an diesem Wochenende einfach alles gepasst, die Unterkunft, das Essen, das Wetter und die tolle Gemeinschaft.

Es freuen sich auf ein baldiges Wiedersehen

Brigitte und Edith, DV Würzburg

Seminar zur Persönlichkeitsbildung

Ort: Benediktinerabtei St. Mauritius
Mauritushof 1
94557 Niederalteich

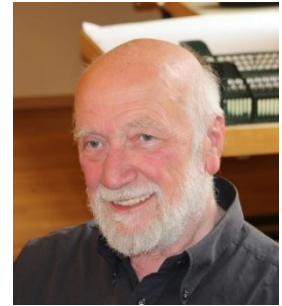
Tel.: (09901) 208-6

Beginn: 19.01.2024, 18.00 Uhr (**Anreise bis 17.00 Uhr**)
Ende: 21.01.2024, 13.00 Uhr
Anmeldungen: 27.11.2023 – 08.12.2023

Gebühr: 50,00 € für Kreuzbundmitglieder
75,00 € für Gruppenmitglieder
25,00 € für Ehepartner Kreuzbundmitglied
7,00 € Einzelzimmerzuschlag pro Tag

Teilnehmer: 20

Referent: Pater Clemens Habiger



„Wie gewinne ich Freunde?“

Eines spüren, erleben wir alle, ist uns allen bewusst: Freunde machen das Leben reicher, lebendiger, intensiver. Sie helfen über Durststrecken hinweg und Lebenskrisen zu meistern. Ein wahrer Freund nimmt deine Hand, berührt aber dein Herz. Aristoteles sagt: „Freundschaft ist eine Seele in zwei Körpern.“ Wir haben Sehnsucht danach, und traurig, wenn wir keine haben.

Wir müssen entdecken: Freundschaft ist mehr als Kollege, gute Bekanntschaft, Kameradschaft, Kumpel-sein... Aber auch mehr (und anders?) als Partnerschaft.

Wie „gewinne“ ich nun Freunde? Muss ich eine Single-Börse kontaktieren? Klingt „gewinnen“ nicht nach „kaufen“ und manipulieren, um den anderen, die andere für sich zu haben? Ist es nicht vielmehr ein Geschenk das mir angeboten wird, das ich entdecken muss, das ich dann pflegen muss.

Auch dann, wenn ich erlebe, mir „aufgeht“: auch Freunde haben Fehler, Schwächen, Unzulänglichkeiten. Doch die Liebe ist stärker und wird Wunden heilen.

So stellen sich u. a. viele Fragen:

- Was macht wahre Freundschaft aus?
- Wie pflege ich sie?
- Was gefährdet Freundschaft?
- Was ist falsche Freundschaft? Wie erkenne ich sie?

Und vielleicht: Vielleicht gibt es „wahre“ Freunde – nur ich erkenne sie nicht...

Aber eines ist klar: So wie Brauerei Bischofshof geworben hat, ist nicht der Weg: „Das Bier, das uns zu Freunden macht.“

Weiterbildung für Alle

Ort: Kloster Ensdorf
Hauptstraße 9
92266 Ensdorf

Tel.: (09624) 92000

Beginn: 01.03.2024, 18.00 Uhr **(Anreise bis 17.00 Uhr)**
Ende: 03.03.2024, 13.00 Uhr

Anmeldung: 01.01.2024 – 12.01.2024

Gebühr: 50,00 € für Kreuzbundmitglieder
75,00 € für Gruppenmitglieder
25,00 € für Ehepartner Kreuzbundmitglied
4,00 € Einzelzimmerzuschlag pro Tag

Teilnehmer: 18

Referentin: Marion Santl, Leiterin der Fachambulanz Regensburg,
Leiterin Ambulante Suchthilfe, Diplom-Psychologin



„Achtsamkeit“

Achtsamkeit ist in Mode und ihre positive Wirkung wissenschaftlich belegt. Achtsamkeit verspricht mehr Zufriedenheit und Freude im Leben. Aber was genau steckt hinter dem Trend?

Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt zu sein – und zwar nicht nur körperlich, sondern auch mental. Das ist für die meisten von uns kein Normalzustand.

Viele hängen mit ihren Gedanken entweder in der Vergangenheit fest, beschäftigen sich mit Sorgen oder denken über die Zukunft nach. Dieses Denken ist meist von der Hoffnung begleitet, dass sich irgendwann ein zufriedener Zustand einstellen wird.

Ein achtsamer Mensch hingegen achtet auf den Moment, ohne ihn jedoch zu bewerten. Das ist der zweite entscheidende Aspekt der Achtsamkeit.

Wir neigen dazu, alles permanent zu bewerten. Achtsam sein bedeutet, diese Bewertung sein zu lassen und sich auf das zu konzentrieren, was gerade außerhalb der Gedanken ist.

Ziel ist es, mehr Wissen über Achtsamkeit zu bekommen und dies auch praktisch auszuprobieren, zu üben. Dabei sich selbst zu reflektieren und dies im Austausch mit anderen wird zentral sein in unserem Zusammensein.

Zusatzinfo:

Bitte bequeme Kleidung mitbringen, bei Bedarf warme Socken!

Standardisierte Ausbildung der Gruppenleitung im Kreuzbund

Ort: Haus Werdenfels
Waldweg 15,
Eichhofen
93152 Nittendorf

Tel.: (09404) 9502-0

Beginn: 19.04.2024, 18:00 Uhr **(Anreise bis 17.00 Uhr)**

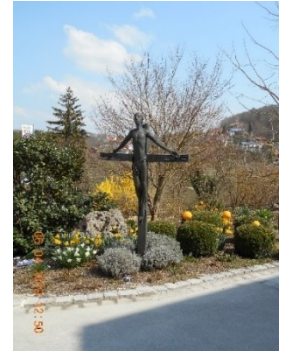
Ende: 21.04.2024, 13:00 Uhr

Anmeldung: 26.02.2024 – 08.03.2024

Gebühr: 75,00 € für Gruppenmitglieder
6,00 € Einzelzimmerzuschlag pro Tag
Die Gebühren für Kreuzbundmitglieder übernimmt der DV

Teilnehmer: 18

Referent: Celine Schulz-Fähnrich, Sozialpädagogin B.A. (FH), Suchttherapeutin (VT)



„Kommunikation und Gesprächsverhalten“ (5)

Die Art und Weise der zwischenmenschlichen Verständigung ist von großer Bedeutung für das Miteinander und gleichzeitig eine komplexe Angelegenheit.

Menschen kommunizieren immer miteinander – sogar dann, wenn sie nichts sagen.

Daher ist es absolut lohnenswert, sich selbst von Zeit zu Zeit zu reflektieren. Lasst uns daher gemeinsam die Basics im Umgang vertiefen, Üben und im Austausch eine gute Zeit haben.

Das Thema ist für alle (nicht nur Gruppenleiter) Weggefährtinnen und Weggefährten eine gute Begleitung und unterstützt die gemeinsame Arbeit im Kreuzbund.

Das Thema ist für alle (nicht nur Gruppenleiter) Weggefährtinnen und Weggefährten eine gute Begleitung und unterstützt die gemeinsame Arbeit im Kreuzbund.

Tagesseminar „Vorstellung des Kreuzbundes“

Ort:	Mehrgenerationenhaus Maxhütte Regensburger Str. 20 93142 Maxhütte - Haidhof	
Anreise:	Shuttleservice, Hin- und Rückfahrt vom Bahnhof Maxhütte-Haidhof ist möglich	
Beginn:	18.05.2024, 10:00 Uhr	
Ende:	18.05.2024, 16:00 Uhr	
Anmeldung:	08.04.2024 – 10.05.2024	
Gebühr:	Seminargebühren und Kosten für Verpflegung (Kaffee + Imbiss & Getränk) trägt der Kreuzbund DV Regensburg e.V.	
Teilnehmer:	max. 30	
Multiplikator:	Achim Schmidmeier und Team	

Vorstellung des Kreuzbundes

Vorstellung des Kreuzbundes in Fachkliniken, Kliniken, Schulen, Infogruppen -veranstaltungen ...etc.

Erarbeiten eines einheitlichen Leitfadens zu Inhalten einer Vorstellung des Kreuzbundes, durch Mitglieder.

- Was ist der Kreuzbund?
- Warum ist es sinnvoll eine Selbsthilfegruppe zu besuchen?
- Wie läuft das Treffen in einer Kreuzbund Selbsthilfegruppe ab?
- Wo gibt es Kreuzbund Selbsthilfegruppen?
- etc...

Standardisierte Ausbildung der Gruppenleitung im Kreuzbund

Ort:	Haus Johannisthal Johannisthal 1, Eichhofen 92670 Windischeschenbach
Tel.:	09681 400150
Beginn:	07.06.2024, 18:00 Uhr (Anreise bis 17.00 Uhr)
Ende:	09.06.2024, 13:00 Uhr
Anmeldung:	15.04.2024 – 26.04.2024
Gebühr:	75,00 € für Gruppenmitglieder 10,00 € Einzelzimmerzuschlag pro Tag Die Gebühren für Kreuzbundmitglieder übernimmt der DV
Teilnehmer:	18
Referent:	Michaela Lang, Leiterin, Diplom-Sozialpädagogin (FH)



„Die Persönlichkeit der Gruppenleitung“ (2)

An diesem Seminarwochenende geht es um die Rolle und Persönlichkeit der Gruppenleitung mit vielen Facetten:

Als Gruppenleitung ist es wichtig zu wissen, was motiviert mich eine Gruppenleitung zu sein. Was sind meine Fähigkeiten und Erfahrungen, die für

die Gruppe von Bedeutung sein können. Wie kann ich damit die Gruppe stärken und wie kann ich mit Konflikten innerhalb der Gruppe umgehen.

Das Seminar soll helfen ein Gleichgewicht zwischen den Ansprüchen der Gruppe, der eigenen Person und auch den Erwartungen des Kreuzbundes zu finden.

Das Thema ist für alle (nicht nur Gruppenleiter) Weggefährtinnen und Weggefährten eine gute Begleitung und unterstützt die gemeinsame Arbeit im Kreuzbund.

Weiterbildung mit Outdooraktivität

Ort: Bernrieder Akademie
Bogener Str. 9
94505 Bernried

Tel: 09905 74050

Beginn: 28.06.2024, 17:30 Uhr (**Anreise bis 17.00 Uhr**)
Ende: 30.06.2024, 13.00 Uhr
Anmeldung: 06.05.2024 – 17.05.2024



Gebühr: 70,00 € für Kreuzbundmitglieder
100,00 € für Gruppenmitglieder
35,00 € für Ehepartner Kreuzbundmitglied

Teilnehmer: 14

Referent: Helmut Würzl, Diplom-Sozialarbeiter, Sozialtherapeut Sucht, MPU-Berater
Unterstützt von Michael Keil, Horst Dietz und Andreas Zehmeister

„Der Weg des Lebens.“

„Es kommt eine Zeit im Leben, da bleibt einem nichts Anderes übrig als seinen eigenen Weg zu gehen. Eine Zeit in der man die eigenen Träume verwirklichen muss. Eine Zeit, in der man endlich für die eigenen Überzeugungen eintreten muss. Beim Gehen entsteht der Weg.“

Im Seminar werden wir den Weg des Lebens mit einer Wanderung folgen.

Anforderungen und Tipps für die Wanderung:

- Ausdauer für eine 3,5 Std. – Wanderung
- Streckenlänge ist ca. 8 km
- Höhenunterschied ca. 300 Hm
- Bei der Bekleidung/Ausrüstung sollten sie festes Schuhwerk (Wanderschuhe) tragen, Regenbekleidung und Wechselwäsche mitbringen, da wir bei jeder Witterung die Wanderung durchführen wollen.

Weiterbildung für Frauen

Ort: Kloster Rohr
Abt-Dominik-Prokop-Platz 1
93352 Rohr in Niederbayern

Tel: (08783) 96060

Beginn: 12.07.2024, 18.00 Uhr (**Anreise bis 17.00 Uhr**)
Ende: 14.07.2024, 13.00 Uhr
Anmeldung: 20.05.2024 – 31.05.2024

Gebühr: 50,00 € für Kreuzbundmitglieder
75,00 € für Gruppenmitglieder
25,00 € für Ehepartner Kreuzbundmitglied
10,00 € Einzelzimmerzuschlag pro Tag

Teilnehmer: 18

Referentin: Irmgard Pernpeintner, Diplompädagogin



„Wer nicht genießt wird ungenießbar!“

Genuss ist eine natürliche Reaktion des Menschen auf etwas, das gut schmeckt oder gut tut und uns Freude bereitet. Es ist eine positive Sinnesempfindung und individuell sehr unterschiedlich.

In der Psychologie spricht man von „Genussfähigkeit“ – es scheint sich also um etwas zu handeln, das man lernen oder ausbauen kann. Was gehört dazu? Wie oder wobei erlebe ich Genuss? Ist das eine Ressource oder macht es mich verfügbar? Die Bandbreite der Einschätzung reicht von: „Genießen macht gemein“ bis „Genuss heißt Leben“.

Wir machen uns beim Seminar mal wieder auf Spurensuche nach Quellen des Genusses und überlegen, ob wir auch manchmal ungenießbar sein dürfen.

Bitte bequeme Sachen und eine Matte mitbringen!

Weiterbildung für Alle

Ort: Kloster Strahlfeld
Hofmarkstr. 14
93426 Roding

Tel.: (09461) 9112-0

Beginn: 20.09.2024, 18.00 Uhr **(Anreise bis 17.00 Uhr)**
Ende: 22.09.2024, 13.00 Uhr

Anmeldung: 29.07.2024 – 09.08.2024

Gebühr: 50,00 € für Kreuzbundmitglieder
75,00 € für Gruppenmitglieder
25,00 € für Ehepartner Kreuzbundmitglied
7,00 € Einzelzimmerzuschlag pro Tag

Teilnehmer: 18

Referentin: Ramona Bauersachs, Soziale Arbeit B.A.,
Suchthilfe M.Sc., Suchttherapeutin



„Selbstbestärkung in bewegten Zeiten“

Die Frage was Menschen stark macht und ihnen hilft herausfordernde Zeiten zu meistern, ist einer der großen Fragen mit denen sich Psychologen, Neurowissenschaftler und Pädagogen seit vielen Jahren beschäftigen. Auch wir werden uns, weit entfernt vom Alltagsstress im Kloster Strahlfeld, mit dieser Frage auseinandersetzen. Antworten gibt es mittlerweile viele! Eine Patenlösung, wie schwierige Zeiten durchgestanden werden können, existiert - wie so oft - jedoch nicht. Dies liegt vor Allem daran, dass jeder Mensch andere Interessen, Bedürfnisse und Ressourcen hat. Eine von vielen Fähigkeiten, die hilft in bewegten Zeiten einen kühlen Kopf zu bewahren, ist deshalb erstmal das Wissen um die eigenen Energiegeber, Stärken, Stolpersteine, Ziele und Interessen. Dies kann uns in herausfordernden Zeiten gleichermaßen ein Kompass und Schutzschild sein. Eine zentrale Säule des Workshops wird deshalb die wohlwollende Beschäftigung mit uns selbst sein. Inspiriert durch andere „Steh-auf-Menschen“ werden wir gemeinsam unterschiedliche Techniken, Tricks und Denkweisen ausprobieren, die sich in den Alltag integrieren lassen und uns in bewegten Zeiten halt geben können.



Bitte beachten Sie die Seminarbestimmungen auf Seite 16

Tagesseminar „Supervision mit Marion Santl“

Ort: Mehrgenerationenhaus Wackersdorf
Hauptstraße 15
92442 Wackersdorf

Anreise: Shuttleservice, Hin- und Rückfahrt vom
Bahnhof Schwandorf ist möglich

Beginn: 28.09.2024, 10:00 Uhr
Ende: 28.09.2024, 16:00 Uhr
Anmeldung: 26.08.2024 – 20.09.2024

Gebühr: Seminargebühren und Kosten für Verpflegung (Kaffee + Imbiss & Getränk)
trägt der Kreuzbund DV Regensburg e.V.

Teilnehmer: 20

Referentin: Marion Santl, Leiterin der Fachambulanz für Suchtprobleme, Caritasverband
für die Diözese Regensburg e.V.



Supervision "Aktuelle Themen in der Gruppe"

Standardisierte Ausbildung der Gruppenleitung im Kreuzbund

Ort:	Kloster Rohr Abt-Dominik-Prokop-Platz 1 93352 Rohr in Niederbayern
Tel:	(08783) 96 00-0
Beginn:	18.10.2024, 18:00 Uhr (Anreise bis 17 Uhr)
Ende:	20.10.2024, 13:00 Uhr
Anmeldung:	26.08.2024 – 06.09.2024
Gebühr:	50,00 € für Kreuzbundmitglieder 75,00 € für Gruppenmitglieder 25,00 € für Ehepartner Kreuzbundmitglied 10,00 € Einzelzimmerzuschlag pro Tag
Teilnehmer:	18
Referentin:	Celine Schulz-Fähnrich, Sozialpädagogin B.A. (FH) Suchttherapeutin (VT)



Grenzen setzen – Grenzen achten!

Damit das Miteinander und Füreinander nicht zur Belastung wird ist es wichtig, sowohl die eigenen Grenzen als auch die Grenzen der Mitmenschen zu erkennen, anzuerkennen und zu beachten.

Das Seminar soll dazu einladen die Selbstintuition und die Empathie für andere zu stärken.

Wie können Einzelne und die Gruppe dabei hilfreich unterstützen, wenn ein Rückfall passiert ist? Was wünsche ich mir selbst, wenn es mich treffen sollte?

Besonderes Augenmerk liegt dabei auf dem Thema Selbstfürsorge.

Gerne dürfen Sie zum Seminar bequeme Kleidung und Gymnastikmatte mitbringen.

Seminar zur Persönlichkeitsbildung

Ort: Haus Johannisthal
Johannisthal 1
92670 Windischeschenbach

Tel.: (09901) 208-6

Beginn: 15.11.2024, 18.00 Uhr (**Anreise bis 17.00 Uhr**)
Ende: 17.11.2024, 13.00 Uhr
Anmeldungen: 23.09.2024 – 04.10.2024

Gebühr: 50,00 € für Kreuzbundmitglieder
75,00 € für Gruppenmitglieder
25,00 € für Ehepartner Kreuzbundmitglied
7,00 € Einzelzimmerzuschlag pro Tag

Teilnehmer: 20

Referent: Pater Clemens Habiger



„Sorge Dich nicht. Lebe!!!“

Endlich mal „a g'scheits Thema“! Net so großkopfert. Ist doch wahr: was soll ich mich groß kümmern? Kann ja doch nichts ändern. Wie's kommt, so kommt's halt. Lass ma 5e grad sein und dann haun ma richtig drauf. Mach ma a tolle Fete! Des is as Leben! Belasten wir uns nicht, rein ins Vergnügen! (Oder in die Langeweile?)

Eine Einstellung, die manche Menschen haben. Und so geht ein Tag nach dem anderen vorbei. Das war's dann. Ja, so leben viele – und „machen sich zu“, damit sie es ertragen. Eigentlich haben sie das Leben nicht gefunden. Das macht traurig. Und schade. Wenn man das als Außenstehender sieht, tut es im Herzen weh.

Und andere wiederum sehen – in übertragenem Sinn – vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr: Das ist zu erledigen, und das drückt mich, das lässt mir keine Ruhe, kann nicht mehr schlafen. Lauter Stress. Was soll der ganze -Sch....!

Vielleicht gibt es doch eine Vision: Ja, so möchte ich leben! Danke, dass ich bin und es erfahre.

Welche „Vision“? Habe schon öfter von einem tiefsinnigen Versprecher aus der JVA erzählt, als ich einmal einen Inhaftierten bat, die Fürbitten zu lesen. Ich mache es kurz. Der Text lautete „Liebe ist das *Fundament* der Ehe.“ Stimmt. Und was liest der Gefangene: „Liebe ist das *Fundamt* des Lebens.“ Stimmt auch! Eigentlich toll!

Ist das nicht der Weg? Suchen wir, lassen wir los, finden wir...

SEMINARBEDINGUNGEN

Die Anmeldung zu allen Seminaren wird nur im angegebenen Zeitraum, entweder per Internet, <https://www.kreuzbund-regensburg.de/seminaranmeldung.html> oder postalisch,

Kreuzbund DV Regensburg e.V.

Seminaranmeldung

Hemauerstr. 10c

93047 Regensburg

berücksichtigt.

Sind mehr Anmeldungen als Teilnehmende vorhanden, werden diese der Reihenfolge des Einganges nach, berücksichtigt. Gruppenteilnehmer können sich nur über die Gruppenleitung anmelden lassen!

Rückmeldung von Hr. Zehmeister oder Hr. Sperling gibt es nur bei Absagen!

Die Seminardauer ist angegeben. Eine gekürzte Seminarteilnahme ist nicht möglich. Fahrtkosten werden in der Regel nicht übernommen. Bei Rücktritt innerhalb 2 Woche vor dem Seminarbeginn müssen die Kosten trotzdem entrichtet werden, außer es findet sich frühzeitig Ersatz.

Rücktrittsmeldungen an:

Mail: seminare@kreuzbund-regensburg.de oder Tel: 0941 – 78 53 49 40, oder 0941 – 46 11 33 93.

Gebühren für Seminare des Kreuzbundes, DV-Regensburg (3-Tagesseminare):

Die Höhe der Selbstbeteiligung ist jeweils die Seminarbeschreibung zu entnehmen. Die Gebühren beinhalten Übernachtungen, Vollverpflegung und Getränke.

Die Teilnehmenden erhalten nach dem Seminar eine Rechnung, die gleichzeitig auch als Nachweis zur Kostenerstattung gilt.

Wichtiger Hinweis!

Eine ausreichende psychische Belastbarkeit und körperliche Gesundheit werden vorausgesetzt. Sollten sich Teilnehmende in medizinischer oder psychotherapeutischer Behandlung befinden, muss die Teilnahme vorher mit dem behandelnden Arzt*in oder Therapeuten*in besprochen werden.

Während des Seminars:

Es gelten die allgemeingültigen Regeln für Kreuzbundveranstaltungen.

Die Zimmer in den Seminarhäusern sind normalerweise mit Dusche und WC ausgestattet. Sonderwünsche bezüglich der Zimmer und der Ernährung können bei der Anmeldung angegeben werden.

Datenschutzerklärung:

Die Teilnehmenden willigen ein, dass die von ihnen gemachten Daten elektronisch gespeichert und zur Erfüllung des Vertrages verarbeitet werden dürfen. Dies gilt auch für die Übermittlung von (Teil-) Daten an Dritte (z. B. Tagungshäuser), soweit diese zur Vertragserfüllung und Bearbeitung notwendig sind.

Fotografieren:

Der Kreuzbund, DV Regensburg e.V. behält sich das Recht vor, bei den Veranstaltungen zu fotografieren. Die hier gemachten Bilder können in unseren Publikationen veröffentlicht werden. Sollte jemand damit nicht einverstanden sein, so kann er dies gerne dem Fotografierenden **vorher** mitteilen.

Die Datenschutzerklärung des Kreuzbund, DV Regensburg können unter,

<https://www.kreuzbund-regensburg.de/datenschutzerklaerung.html>

nachgelesen werden.

Diese Anmeldung ist **verbindlich** und nur gültig, wenn sie im angegebenen Zeitraum für das Seminar getätigt wird!

Anmeldung für DV Seminar*

Teilnehmerdaten:

Name*

Vorname*

Straße und Hausnr.*

PLZ und Ort*

Telefon*

E-Mail¹

Gruppe*

Mitgliedschaft*:

Kreuzbundmitglied

☐

Gruppenmitglied

☐

Partnerschaft²

☐

Weitere Daten*:

Zimmertyp

EZ

☐

DZ

☐

Mitbeleger DZ

Kostform

Normal

☐

Vegetarisch

☐

Mitteilung: (Einschränkungen, Unverträglichkeiten usw.)

Datenschutz:

Mit meiner Anmeldung bestätige ich, die Datenschutzerklärung für das Seminar- und Veranstaltungswesen im Kreuzbund DV Regensburg e.V. zur Kenntnis genommen zu haben und erlaube meine Daten in diesem Rahmen zu verwenden.

Alle mit einem * gekennzeichneten Felder sind Pflichtfelder und müssen ausgefüllt werden!

¹Falls keine E-Mail-Adresse zur Verfügung steht, wird die Rechnung per Post zugesandt.

²Die Partnerschaftsermäßigung gilt nur, wenn beide Teilnehmer auch Kreuzbundmitglieder sind.

Stand 03.01.2023

Seminar zur Persönlichkeitsbildung

Ort: Kloster Strahlfeld
Hofmarkstraße 14 A
93426 Roding-Strahlfeld

Tel.: (09461) 9112-0

Beginn: 24.01.2025, 18.00 Uhr **(Anreise bis 17.00 Uhr)**
Ende: 26.01.2025, 13.00 Uhr
Anmeldungen: 25.11.2024 – 06.12.2024

Gebühr: 100,00 € für Kreuzbundmitglieder
150,00 € für Gruppenmitglieder
50,00 € für Ehepartner Kreuzbundmitglied

Teilnehmer: 20

Referent: Cornelius Kammerl, Suchttherapeut und Sozialpädagoge



„Wie hilft Glaube bei der Sucht?“

Glaube und Sucht. Wie definiert man beides eigentlich? Und werden Gläubige nicht süchtig? Sind Süchtige im Umkehrschluss Ungläubige oder nicht gläubig genug? Klaffen bei Glaubensthemen oft Anspruch und Wirklichkeit weit auseinander?

Wer bin ich? Was ist der Sinn des Lebens? Woher kommen wir und wohin gehen wir und wie sollen wir unser Leben leben? Das sind die zentralen Fragen aller spirituellen Strömungen, gleichzeitig sind sie im Grunde alle Anleitungen zur Liebe. Spannend.

Die erfolgreichste Suchtintervention der Welt, die Anonymen Alkoholiker, haben Gott bzw. die höhere Macht als eine zentrale Säule ihrer 12 Schritte in ihrem Programm. Das wollen wir uns näher ansehen.

Und die, die nicht an eine höhere Macht glauben? Sind die verloren oder können die einen anderen, eigenen Glauben finden, der die Kraft zum Leben gibt? Woher kannst du die Kraft für die Abstinenz bzw. ein suchtfreies Leben finden?

