Kreuzbund Diözesanverband Köln e.V.
Veranstaltungen und Seminare 2027



KREUZBUND

Inhaltsverzeichnis

- **Informationen zum Seminarprogramm / Seite 1-6**
- **Wir nehmen uns Zeit für uns …Paar-Seminar 05.-70.03.2027/Seite 7-8**
- **Rückfall-Scheitern oder Chance 09.-11.04.2027/Seite 8-9**
- **Vom achtsamen Umgang mit mir und Anderen 07.- 09.05.2027/Seite 10-11**
- **Wie lebe ich zufrieden 18.-20.06.2027/Seite 11-13**
- **Vertrauen aufbauen – vom Misstrauen über Zutrauen zum Vertrauen 02.-04.07.2027/S. 13-15**
- **Supervision DV-Vorstand 09.-11.07.2027/ Seite 15**
- **Yoga-Seminar 20.-22.08.2027/Seite 15-16**
- **Mein inneres Kind 03.-05.09.2027/Seite 17-18**
- **Refresh-GL-Schulung von 2026 17.-19.09.2027/Seite 18-19**
- **Was ich dir immer schon sagen wollte 29.-31.10.2027/ Seite 20-21**
- **Mein Lebensbaum 19.-21.11.2027/Seite 21-22**
- **Zwischen den Jahren - eine Auszeit für mich 03.-05..12.2027 / Seite 23-24**

Seminare im Kreuzbund Diözesanverband Köln e.V.

Seminarkosten:

Eigenbeteiligung für Wochenendseminare: 80 € für Kreuzbund-Mitglieder und Förderer. Für alle übrigen Teilnehmenden 110 €.
Eigenbeteiligung für Tagesseminare: 40 € für Kreuzbund-Mitglieder und Förderer. Für alle übrigen Teilnehmenden 50 €.
Bitte die Anmeldefristen beachten, sie sind in der Seminar-ausschreibung enthalten.

Anmeldungen:

Anmeldungen bitte an die Geschäftsstelle des DV Köln richten. Die Teilnahmegebühr wird mit der Anmeldung fällig. Die mögliche Teilnahmeberechtigung für das Seminar wird erst mit dem Eingang der Zahlung wirksam, bei Überbuchung wird die Seminargebühr sofort zurück überwiesen. Eine Absage der Teilnahme (schriftlich beim DV Köln) ist bis sechs Wochen vor Seminarbeginn kostenfrei. Ab sechs Wochen vor Seminarbeginn gilt: Eine Absage der Teilnahme ist kostenfrei, wenn jemand von der Warteliste nachrückt oder von der angemeldeten Person ein Ersatzteilnehmer gestellt wird. Anderenfalls werden die vom Tagungshaus tatsächlich in Rechnung gestellten Ausfallkosten mit der bereits entrichteten Teilnahmegebühr verrechnet. Übersteigen die Ausfallkosten die Höhe der Teilnahmegebühr, wird der Differenzbetrag zusätzlich in Rechnung gestellt.

Mit der Anmeldung werden die oben genannten Geschäftsbedingungen anerkannt.

Bitte nutzen Sie unser Anmeldeformular, das Sie unter nachfolgender Adresse unter Verband/Download von unserer Internetseite herunterladen können.
https://www.kreuzbund-dv-koeln.de

Sollte Ihnen kein Internet zur Verfügung stehen, ist Ihnen unsere Geschäftsstelle gerne behilflich.

Geschäftsstelle:
Tel. 0221-27 22 785
E-Mail: kbk@kreuzbund-dv-koeln.de

Bankverbindung:
Pax Bank eG Köln Kreuzbund DV Köln e.V.
IBAN: DE33 3706 0193 0029 0160 11
BIC: GENODED1 PAX

Unsere Tagungshäuser



Katholisch Soziales Institut
Bergstr. 26, 53721 Siegburg
02241 25170
info@ksi.de



Wasserburg Rindern
Kath. Bildungszentrum
Wasserburgallee 120,
47533 Kleve
02871-73210
info@wasserburg-rindern.de

DATENSCHUTZERKLÄRUNG

für das Seminar- und Veranstaltungswesen im Kreuzbund Diözesanverband Köln e.V.

Der sensible Umgang mit den persönlichen Daten unserer Teilnehmenden ist für uns ein wichtiges Anliegen, nicht erst seit dem 25. Mai 2018, dem Tag des Inkrafttretens der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) bzw. des Kirchlichen Datenschutzgesetzes (KDG).

Das Inkrafttreten der neuen Datenschutzrichtlinien nach DSGVO und KDG nehmen wir zum Anlass, unseren Umgang mit schutzwürdigen, persönlichen Daten unserer Teilnehmenden zu überprüfen und diesen transparent zu gestalten Ansprechpartner für den Arbeitsbereich „Seminarwesen und DV-Veranstaltungen“ im Vorstand des Kreuzbund DV Köln e.V. ist zurzeit:

Andrea Stollfuß
Poppelsdorfer Allee 34
53115 Bonn
☎ 0171-7500666
andrea.stollfuss@kreuzbund-dv-koeln.de

Datenerhebung

Um einen möglichst reibungslosen Ablauf unserer Veranstaltungen zu ermöglichen, benötigen wir einige persönliche Daten unserer Teilnehmenden, die wir bei Anmeldung zu einer Veranstaltung erheben. Diese persönlichen Daten sind Name und Vorname, Adresse, Telefonnummer, E-Mail-Adresse und Zugehörigkeit als Mitglied im Diözesanverband Köln e.V. oder als Gruppenteilnehmende einer Selbsthilfegruppe im Diözesanverband. Weitere Daten werden ***nicht*** erhoben.

Datenverarbeitung und Weitergabe persönlicher Daten an Dritte Mit den Anmeldungen werden die persönlichen Daten der Teilnehmenden erfasst und gespeichert. Die persönlichen Daten der Teilnehmenden werden in Form von Listen aufbereitet. Diese Listen werden nach Bedarf sortiert und an interne Stellen (Kasse) oder an Dritte weitergegeben, sofern es für die Abwicklung der Veranstaltung notwendig ist. Dies sind Organisationen, die Fördergelder zur Verfügung stellen. Krankenkassen oder Rentenversicherung: *Name und Adresse der Teilnehmenden,* Tagungshäuser: *Namen der Teilnehmenden*, Referenten: *Namen der Teilnehmenden* und *Telefonnummer/Mailadresse*; Teilnehmende selber: *Namen und Gruppenzugehörigkeit.*

Datenspeicherung

Der Kreuzbund Diözesanverband Köln e.V. speichert die persönlichen Daten der Teilnehmenden auf einem eigens für das „Seminarwesen“ eingerichteten Rechner. Dieser Rechner befindet im Besitz (nicht Eigentum) der für den Fachbereich zuständigen Person. Darüber hinaus werden persönliche Daten zur Sicherung auf externen Medien (DVD, externe Festplatte, o.ä.) gespeichert. Diese Medien befinden sich ebenfalls im Besitz der o.g. Person, für die Dauer der Ausübung der Funktion.

Persönliche Daten der Teilnehmenden werden nach Zweckerreichung anonymisiert oder gelöscht.

Rechte der Teilnehmenden

Teilnehmende erhalten auf Verlangen einen Ausdruck ihrer persönlichen Daten.

Die persönlichen Daten eines Teilnehmenden werden auf dessen Verlangen berichtigt oder gelöscht.

Fotos

Während der Veranstaltungen werden Aufnahmen gemacht. Dieses Bildmaterial wird im Internet (www.kreuzbund-dv-koeln.de) und in Printmedien des Kreuzbund Diözesanverband Köln e.V. veröffentlicht. Dieser Veröffentlichung von Fotos kann rechtzeitig vor Beginn mittels einer formlosen E-Mail an die Adresse kbk@kreuzbund-dv-koeln.de widersprochen werden. Darüber hinaus kann ein Widerspruch zur Veröffentlichung von Bildmaterial während der Veranstaltung oder des Seminars bei der Leitung eingelegt werden. Weitere Informationen zur Handhabung entnehmen Sie bitte den Richtlinien „Seminarwesen“.

Einverständniserklärung

Mit der Teilnahme an einer Veranstaltung erkennt der Teilnehmende die Datenschutzerklärung an.

Verantwortlichkeit

Die Verantwortung für diese Datenschutzerklärung liegt beim 1. Vorsitzenden des Kreuzbund Diözesanverbandes Köln e.V.

Köln, den 01.01.2020



Andrea Stollfuß

Vorsitzende

Wochenendseminar – Paarseminar – vom 05.-07.03.2027

Beginn : Freitag 18:00 Uhr
Anmeldung bis : 21.01.2027
Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
TN-Begrenzung : 16 Personen

Referent*innen:
Birgit Leisten/Diplom Heilpädagogin
Christoph Leisten

Thema: „Wir nehmen uns Zeit für uns – wo bin ich in unserer Beziehung“

Im Laufe unseres Lebens verändern wir uns – manchmal langsam und leise, manchmal plötzlich und spürbar. Neue Erfahrungen, äußere Einflüsse, aber auch die Veränderungen von Körper und Seele hinterlassen Spuren in uns und in unserer Beziehung.

Darum möchten wir euch einladen, innezuhalten und gemeinsam zu fragen:

- **Wer bin ich?**
  Wie gehe ich mit Veränderungen um, und was machen sie mit mir?
- **Wer bist du?**
  Wie erlebst du die Veränderungen und was bedeuten sie für dich?

- **Wer sind wir?**
  Wie setzen wir uns gemeinsam mit all dem auseinander?
  Welche Veränderungen lassen wir zu?
  Welche gemeinsamen Dinge wollen wir stärken – und wo schenken wir dem anderen Freiraum?
  Wie unterstützen wir uns gegenseitig?

Oft merken wir gar nicht, wie sich Dinge verschieben, weil der Alltag uns trägt oder weil wir „es schon immer so gemacht haben“. Aber Zusammensein bedeutet auch: immer wieder Kompromisse finden, Neues wagen, Gewohntes prüfen – egal ob die Beziehung frisch ist oder seit Jahrzehnten besteht.

Sich auf Veränderungen einzulassen, kann herausfordernd sein – und zugleich eine spannende Entdeckungsreise: zu mir selbst, zu dir und zu uns.

Wochenendseminar vom 09.-11.04.2027

Beginn : Freitag 18:00 Uhr
Anmeldung bis : 25.02.2027
Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
TN-Begrenzung : 15 Personen

Referent: Daniel Pfeiffer
Diplom-Sozialpädagoge, Suchttherapeut(VDR)

Thema: „Rückfall – Chance oder Scheitern?“

Ein Rückfall kann sich wie ein Scheitern anfühlen. Enttäuschung, Scham oder der Gedanke „Jetzt war alles umsonst“ machen es oft schwer, wieder nach vorn zu schauen. Doch ein Rückfall löscht die Schritte nicht aus, die du bereits gegangen bist.

In diesem Seminar nehmen wir uns Zeit, Rückfälle besser zu verstehen und einen hilfreichen Umgang mit ihnen zu finden:

- Was kann einen Rückfall auslösen?
- Welche Gedanken und Gefühle begleiten ihn?
- Was kann ich daraus über mich und meine Bedürfnisse lernen?
- Was hilft mir, wieder Halt zu finden und meinen Weg fortzusetzen?

Gemeinsam schauen wir auf Warnsignale, persönliche Kraftquellen und Möglichkeiten, Unterstützung anzunehmen. Dabei darf auch Platz sein für Fehler, Zweifel und neue Anfänge.

Du bist herzlich eingeladen, deine Erfahrungen ohne Urteil zu betrachten und neue Zuversicht für deinen nächsten Schritt zu gewinnen.

Wochenendseminar – Junger Kreuzbund – vom 07.-09.05.2027

Beginn : Freitag 18:00 Uhr
Anmeldung bis : 25.03.2027
Veranstaltungsort: Wasserburg Rindern/Kleve
TN-Begrenzung : 15 Personen

Referent: Daniel Pfeiffer
Diplom-Sozialpädagoge, Suchttherapeut(VDR)

Thema: „Vom achtsamen Umgang mit mir und anderen“

In diesem Seminar beschäftigen wir uns damit, wie wir Belastungen unseres Körpers wahrnehmen und mit unseren Kräften umgehen. Wir sprechen darüber, wie wir Über- und Unterforderung erkennen, was uns motiviert und wie Achtsamkeit im Alltag helfen kann. Auch unsere Interessen und das gemeinsame Erleben haben ihren Platz.

Hilfe annehmen und eigene Grenzen erkennen

- Fällt es mir schwer, um Hilfe zu bitten?
- Wie leicht oder schwer fällt es mir, Hilfe anzunehmen?
- Überfordere ich mich manchmal, weil ich alles allein schaffen möchte?

- Wie fühlt es sich für mich an, Hilfe anzunehmen?
- Wo liegen meine Grenzen?

Anderen helfen und sie wahrnehmen

- Wie leicht oder schwer fällt es mir, anderen Hilfe anzubieten?
- Wie fühlt es sich an, anderen zu helfen?
- Wie erlebe ich mein Mitgefühl, seit ich keine Suchtmittel mehr konsumiere?
- Wie beurteile ich andere Menschen? Wann empfinde ich sie zum Beispiel als stark, schwach, anstrengend oder teamfähig?

Für Samstagnachmittag ist eine gemeinsame Kanufahrt geplant. Die Teilnahme ist freiwillig.

Wochenendseminar – vom 18.-20.06.2027

Beginn : Freitag 18:00 Uhr
Anmeldung bis : 06.05.2027
Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
TN-Begrenzung : 15 Personen

Referent: Thomas Cramer
Sozialarbeiter/Suchttherapeut

Thema: „Wie lebe ich zufrieden“

Was ist der Unterschied zwischen zufrieden und glücklich? Was brauche ich persönlich, um Zufriedenheit zu erleben? In diesem Seminar nehmen wir uns Zeit, diesen Fragen nachzugehen. Wir schauen auf unsere heutige Lebensrealität, unsere Ansprüche, Sehnsüchte und Träume – und darauf, was sich seit dem Leben ohne frühere Suchtmittel verändert hat.

Leitfragen und mögliche Satzanfänge geben Anregungen für die persönliche Reflexion:

Leitfrage	**Möglicher Satzanfang**
Was ist heute besser?	„Seit ich ohne meine früheren Suchtmittel lebe, kann ich …“
Was hat mich früher gebremst?	„Meine Suchtmittel standen mir im Weg, wenn ich …“
Was hindert mich heute daran, zufrieden zu sein?	„Besonders schwer fällt mir Zufriedenheit, wenn …“
Was gibt mir Kraft und hilft mir, schwierige Zeiten zu bewältigen?	„Nach … fühle ich mich wieder etwas stabiler.“

Leitfrage	Möglicher Satzanfang
Was bedeutet Glück für mich?	„Ein glücklicher Moment ist für mich …“
Wer oder was bringt mich zum Lachen?	„Ich muss lachen, wenn …“

Gemeinsam überlegen wir auch, ob unsere Erwartungen uns manchmal unter Druck setzen, was wir uns selbst gönnen und welche Menschen uns guttun. Zum Abschluss sammeln wir Ideen, was jede und jeder **kurz-, mittel- und langfristig** für die eigene Zufriedenheit tun kann. Es geht nicht darum, auf jede Frage sofort eine Antwort zu finden, sondern den eigenen Weg ein Stück klarer zu sehen.

Wochenendseminar – vom 02.-04.07.2027

Beginn : Freitag 18:00 Uhr
Anmeldung bis : 28.05.2027
Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
TN-Begrenzung : 15 Personen

Referent: Birgit Leisten
Birgit Leisten/Diplom Heilpädagogin

Thema: „Vertrauen aufbauen – vom Misstrauen über Zutrauen zum Vertrauen“

Sucht betrifft die ganze Familie. Partnerinnen und Partner, Kinder, Eltern und Geschwister erleben ihre Folgen unmittelbar mit. Auch Freunde und Arbeitskollegen erleben die suchtkranke Person und bemerken möglicherweise Veränderungen. Sie machen sich Sorgen, trauen sich aber manchmal nicht, die Person darauf anzusprechen, oder wissen nicht, wie sie ein solches Gespräch beginnen können.

Wie kann Vertrauen nach einer Suchterkrankung wieder wachsen? Angehörige reagieren auf vertraute Situationen manchmal mit Angst: Wenn jemand länger in der Garage oder im Keller bleibt oder Orte aufsucht, die früher mit dem Konsum verbunden waren, werden Erinnerungen und Sorgen wach. Die suchtkranke Person wiederum fühlt sich möglicherweise beobachtet und versteht das Misstrauen nicht.

In diesem Seminar geben wir beiden Seiten Raum. Wir sprechen über Gefühle, Fragen und Erfahrungen – auch über das, was bisher schwer auszusprechen war. Familienmitglieder können gemeinsam teilnehmen; ebenso willkommen sind Einzelpersonen, die sich zu diesem Thema austauschen möchten.

Ziel ist es, die Sichtweise der anderen besser zu verstehen und miteinander ins Gespräch zu kommen. So können neue Einsichten entstehen und Vertrauen Schritt für Schritt wieder wachsen.

Wochenendseminar vom 09.-11.07.2027

Beginn : Freitag 18:00 Uhr
Anmeldung bis : 27.05.2027
Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
TN-Begrenzung : 14 Personen

Referentin: Katharina Prünte
Dipl. Sozialarbeiterin, Suchttherapeutin VDR

Thema: Supervision fürden DV-Vorstand, Arbeitsbereichsleitungen und Regionalbeauftragte

Die Themen ergeben sich aus der letzten Supervision und den laufenden Aufgaben und der Zusammenarbeit.

Wochenendseminar vom 20.-22.08.2027

Beginn : Freitag 18:00 Uhr
Anmeldung bis: 08.07.2027
Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
TN-Begrenzung : 15 Personen

Referentin: Birgit Junkers
Gesundheits- und Bewusstseinstraining

Thema: **„Innere Balance durch sanftes Yoga“**

Yoga stärkt den Körper auf sanfte Weise, hält den Geist wach und bringt die Psyche ins Gleichgewicht. Besonders für ältere Menschen fördert es Körperbewusstsein, Balance und kräftigt Muskeln sowie Gelenke.

In diesem Seminar geht es darum, sich selbst und den eigenen Körper liebevoll anzunehmen und zu schätzen. Wir üben, die eigenen Grenzen wahrzunehmen und zu respektieren – eine wertvolle Herausforderung auf dem Weg zu mehr Gelassenheit.

Mit Hilfe von sanften Yoga-, Atem-, Meditations- und Entspannungsübungen schärfen wir unsere Wahrnehmung, spüren den Körper intensiver und

kommen in einen Zustand tiefer Entspannung. So können Körper, Geist und Seele in Einklang kommen – und unsere Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

Voraussetzung für die Teilnahme sind Offenheit für Spiritualität und die Bereitschaft sich auf mentale Übungen einzulassen.

Wochenendseminar – vom 03.-05.09.2027

Beginn : Freitag 18:00 Uhr
Anmeldung bis : 22.07.2027
Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
TN-Begrenzung : 15 Personen

Referentin: Annegret Klöcker
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Thema: „Das innere Kind in mir …“

Erfahrungen aus der Kindheit können prägen, wie wir heute über uns denken, was wir fühlen und wie wir mit Belastungen umgehen. Auch im Zusammenhang mit einer Suchterkrankung kann es hilfreich sein, diese Erfahrungen und die daraus entstandenen Überzeugungen näher zu betrachten.
In diesem Seminar wenden wir uns unserem inneren

Kind mit einem liebevollen Blick zu. Wir fragen uns, welche Bedürfnisse damals vielleicht zu kurz kamen, welche Überzeugungen uns heute noch begleiten und welche Rolle sie im Umgang mit der eigenen Sucht spielen können.
Zugleich möchten wir positive Erinnerungen und stärkende Erfahrungen aus der Kindheit wieder-entdecken. Sie können uns dabei helfen, mehr Mitgefühl für uns selbst zu entwickeln und unsere Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen. – Wenn Ihr möchtet, bringt gerne ein Kinderfoto von Euch mit.

Wochenendseminar-Refresh-GL-Schulung 2026 vom 17.-19.09.2027

Beginn : Freitag 18:00 Uhr
Anmeldung bis : 29.07.2027
Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
TN der Gruppenleiterschulung 2026

Referent: Uwe Zurhorst
Diplom-Sozialpädagoge, Suchttherapeut(VDR)

Thema: **„Ein Jahr danach – wie war's, wie ist es jetzt?"**

Liebe Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter,
seit einem Jahr tragt ihr Verantwortung für eure Gruppen, begleitet Menschen auf ihrem Weg und schenkt ihnen Halt und Orientierung. Dafür möchten wir euch herzlich danken – euer Engagement leistet einen wertvollen Beitrag!

Doch wie ist es euch in dieser Zeit ergangen? Welche Erfahrungen haben euch gestärkt? Was hat in euren Gruppen gut funktioniert – und wo wünscht ihr euch noch Unterstützung oder neue Impulse?

Zu diesem Austausch laden wir euch herzlich zu unserem Refresh- und Rückblickseminar ein. Gemeinsam blicken wir auf eure Erfahrungen zurück, besprechen offene Fragen, frischen Methoden auf und entwickeln neue Ideen für die Praxis. Außerdem bleibt viel Raum für Vernetzung und persönlichen Austausch – damit ihr gestärkt und motiviert in eure Gruppenarbeit zurückkehrt.

Wir freuen uns sehr auf ein Wiedersehen, auf eure Geschichten und auf einen inspirierenden Austausch!

Wochenendseminar – vom 29.-31.10.2027

Beginn : Freitag 18:00 Uhr
Anmeldung bis : 16.09.2027
Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
TN-Begrenzung : 15 Personen

Referentin: Katharina Prünte
Dipl. Sozialarbeiterin, Suchttherapeutin VDR

Thema: Was ich dir schon immer sagen wollte

Es gibt Dinge, die wir einem anderen Menschen schon lange sagen möchten. Doch oft fehlt der Mut, sie auszusprechen. Vielleicht zweifeln wir an uns selbst oder haben Angst vor der Reaktion: Wird mein Gegenüber enttäuscht sein, empört reagieren oder mich sogar ablehnen?

Solche Situationen kennen wir nicht nur im Zusammenhang mit Sucht. Auch in der Familie, im Freundeskreis oder am Arbeitsplatz fällt es manchmal schwer, ehrlich zu sagen, was uns beschäftigt. Aus Rücksicht, Unsicherheit oder Angst vor einem Streit schweigen wir – und das Ungesagte bleibt.

In diesem Seminar geht es darum, den eigenen Gedanken und Gefühlen auf die Spur zu kommen: Was möchte ich schon lange sagen? Was hält mich davon ab?

Und wie finde ich Worte, mit denen ich mich verständlich machen kann? Das Seminar lädt dazu ein, mehr Vertrauen in die eigene Stimme zu gewinnen und schwierige Gespräche bewusster anzugehen.

Wochenendseminar – vom 19.-21.11.2027

Beginn : Freitag 18:00 Uhr
Anmeldung bis : .2027
Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
TN-Begrenzung : 15 Personen

Referent: Jörg Gattwinkel
Katholischer Ordenspriester, Theologe
und Leiter des Pallotiner-Jugendwerks

Thema: „Mein Lebensbaum“

Was trägt mich? Was stärkt mich? Wohin möchte ich wachsen?

Jeder von uns hat seinen ganz eigenen Lebensbaum – gewachsen aus Erfahrungen, Begegnungen, Stärken, Wünschen und Hoffnungen. An diesem Wochenende wollen wir unseren persönlichen Lebensbaum entdecken.

Die Wurzeln zeigen, was uns Halt und Kraft gibt: Familie, Freunde, Gemeinschaft, Arbeit, Hobbys, Glaube, Seminare und vieles mehr.

Der Stamm steht für das, was uns ausmacht: unsere Werte, Charaktereigenschaften und das, was uns aus Familie und Umfeld mitgegeben wurde. Was davon ist uns wichtig? Was möchten wir bewahren und weiter wachsen lassen?

Die Äste und die Krone richten unseren Blick nach vorn: Was wünsche ich mir für mein Leben? Glück, Gesundheit, Erfolg, Zufriedenheit, gute Beziehungen oder neue Ziele?

Gemeinsam wollen wir uns Zeit nehmen, kreativ werden, ins Gespräch kommen und neue Seiten an uns entdecken. Vielleicht zeigen sich dabei auch neue Triebe und Wege, die wir bisher noch gar nicht gesehen haben.

Am Sonntagmorgen gibt es außerdem die Möglichkeit zu einem kleinen besinnlichen **Wortgottesdienst**.

Wir freuen uns auf ein Wochenende mit Austausch, neuen Impulsen und Zeit für sich selbst.

Wochenendseminar – vom 03-05.12.2027

Beginn : Freitag 18:00 Uhr
Anmeldung bis : 21.10.2027
Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
TN-Begrenzung : 15 Personen

Referentin: Michaela Göddenhoff
Humanistische Gesprächsleitung
Heilpraktikerin(Psychotherapie)Wanderführerin

Zwischen den Jahren – Eine Auszeit für mich

besondere Zeit: leiser, nachdenklicher – und gleichzeitig voller Sehnsucht nach Ruhe, Klarheit und einem guten Übergang ins Neue.
Wenn das Jahr sich dem Ende neigt, entsteht oft eine Dieser Wochenendworkshop lädt dich ein, bewusst innezuhalten. Fern vom Alltag kannst du zur Ruhe kommen, durchatmen und dir selbst wieder näher begegnen.
Gemeinsam schaffen wir einen geschützten Raum, in dem alles da sein darf: deine Erfahrungen, deine Herausforderungen – und auch das, was dich trägt.
Dich erwarten:
- Zeit für Rückblick und Würdigung deines Jahres
- Impulse zum Loslassen von Belastendem
- stärkende Übungen für Selbstfürsorge und innere

Stabilität
- kreative und körperorientierte Elemente (Tanzen)
- Austausch in der Gruppe – freiwillig und auf Augenhöhe
- ruhige, Atmosphäre mit Raum für Stille und Gemeinschaft

Im Mittelpunkt steht deine Selbstwirksamkeit.

Gemeinsam näheren wir uns solchen und ähnlichen Fragen: Was möchtest du würdigen? Was durfte sich entwickeln? Was ist dir wichtig geworden? Was möchtest du mit ins neue Jahr nehmen?
Gönn dir diese Zeit – für dich, für deinen Weg und für einen bewussten Übergang ins neue Jahr.

Ich freue mich auf dich, Michaela Göddenhoff



Wenn Du entschlossen bist zu lernen, kann Dich niemand aufhalten!