

Weiterbildung
2026

***...Zusammen
stark sein...***



Gemeinsam Sucht überwinden

**Kreuzbund Diözesanverband
Münster e.V.**

... Zusammen stark sein...

Dieses Jahresthema wird uns, liebe Weggefährtinnen und Weggefährten, bis ins Jahr 2026 begleiten.

Seit 1992 führt der Kreuzbund in seinem Namenstitel den Zusatz „Selbsthilfe und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige“.

... zusammen stark sein bringt uns voran!

Wir leben in einer Zeit, die viele neue Herausforderungen an uns stellt. Gemeinsam fällt es uns leichter sie zu bewältigen.

Wir möchten den Blick auf die Suchterkrankung und unsere Organisation richten, um in eine positive Zukunft blicken zu können.

Hierzu bedarf es einiger Anstrengungen, die durch das Zugehörigkeitsgefühl und den Zusammenhalt als positiver Verstärker wirken. Dieses lässt sich z.B. durch Weiterbildung und den daraus resultierenden Kontakt mit anderen Menschen und anderem Wissen erreichen.

Deshalb haben wir uns wieder bemüht, für jeden Einzelnen im Kreuzbund Diözesanverband Münster e.V. ansprechende Weiterbildungsangebote anzubieten.

Die neuen Einzelheiten zur Anmeldung und Bestätigung der Anmeldung findet ihr im Heftinneren. Weitere Informationen sind über die Geschäftsstelle in

48683 Ahaus, Markt 11
Tel. 02561 9784776

zu erfragen.

Wir wünschen Euch viel Spaß bei der Auswahl.

Euer Team Bildung

Unsere Referenten

Bernhard Pacho: Jahrgang 1951, Diplom Pädagoge, systemischer Therapeut, Gesprächstherapeut

Lange Jahre Geschäftsführer der SKM Bocholt, Arbeit mit Kindern aus Suchtfamilien (Kolibri), mit Abhängigen und Angehörigen.

Kreuzbund—Urgestein. Seit 2016 Rentner

Monika Pacho: Jahrgang 1960, Diplompädagogin, Familientherapeutin, Tanzlehrerin. Arbeitsschwerpunkt Kinder, Jugendliche und Familien in schwierigen Lebenslagen. Seit ca. 20 Jahren für den Kreuzbund tätig. Ebenfalls in Rente

Miteinander verheiratet, gemeinsame Kinder, Schwiegerkinder und Enkel.

Marita Lammers: Jahrgang 1961, pädagogische Mitarbeiterin in der Familienbildungsstätte Ibbenbüren. Ich begleite den Kreuzbund schon viele Jahre und die Kontakte sowie die Zusammenarbeit mit dem Kreuzbund sind mir sehr wichtig

Schwester Bernadett Maria Kramer SND, Jahrgang 1957

Gemeindereferentin, Tanzpädagogin, Lebensbegleiterin.

Während meiner seelsorglichen Gemeindetätigkeit habe ich den Kreuzbund vor Ort pastoral begleitet. Es war für mich eine sehr kostbare Zeit. Mich hat besonders berührt, wie Sie in Ihrem Leben mit dem Thema Sucht im Alltag umgehen und in der Gruppe offen darüber sprechen.

Gerne übernehme ich Seminare und möchte Ihnen durch meine Impulse, durch mein DASEIN, Mut und Kraft für Ihren Alltag vermitteln und spüren lassen.

Theresa Schuurmann: Ich wurde 1992 in Bocholt geboren. Durch meine Großeltern bin ich schon früh mit dem Thema „Alkoholabhängigkeit“ in Kontakt gekommen. Seit meinem Bachelor-Abschluss in Sozialpädagogik im Jahr 2016 bin ich in der Schulsozialarbeit tätig und habe dadurch Monika Pacho kennengelernt. Sie machte mich auf den Kreuzbund aufmerksam und ich war von meinem ersten Seminar an begeistert. Ich freue mich auf viele gemeinsame Wochenenden mit euch.

Joice Merten: Ich bin 24 Jahre alt und habe Soziale Arbeit studiert. Seit eineinhalb Jahren begleite ich Menschen mit psychischen und Suchterkrankungen—sowohl im Bertreuten Wohnen als auch in einer Einrichtung. Die Arbeit mit Menschen in herausfordernden Lebenslagen liegt mir sehr am Herzen, und ich freue mich darauf, in den Seminaren wertvolle Impulse weiterzugeben und viele von Ihnen persönlich kennenzulernen.

Fabian Schröder: Suchtreferent der Kreuzbund-Bundesgeschäftsstelle, Sozialpädagoge und Suchttherapeut mit langjähriger Erfahrung in der Suchtberatung und ambulanten medizinischen Rehabilitation

Alexandra Kasperek: Ich wurde 1979 in Polen geboren. Ich habe eine Ausbildung zur Bürokauffrau absolviert, später Sozialarbeit/ Sozialpädagogik studiert und arbeite als Schulsozialarbeiterin an einer Schule. Mit dem Kreuzbund kam ich über meinen Lebenspartner in Kontakt. Die Seminare, die ich mit großer Offenheit besucht habe, haben mir persönlich viel bedeutet und mich weitergebracht. Ich freue mich sehr, das weiterzugeben, was mir der Kreuzbund auf meinem Weg mitgegeben hat.

Termine auf einen Blick

Datum	Seminar	Seite
24.- 25.01.26	Kreuzbund Kompakt	7
23. – 25.01.26	Eutonie 1	8
06.—08.02.26	GLL	9
14.02.26	Frauenarbeitstag	10
27.02. - 01.03.26	Selbsterfahrung Angehörige	11
27.02.—01.03.26	Angehörigenseminar	12
06. - 08.03.26	Seminar für Interessierte	13
27.- 29.03.26	1. Allg. Wochenendtagung	14
27.-29.03.26	Frauenseminar 1	15
17. - 19.04.26	GLL	9
24.- 26.04.26	Selbsterfahrung Angehörige	11
04.-06.05.26 MDM	Abstinente Älterwerden	20
15. – 17.05.26	Paarseminar 1	21
05.- 07.06.26	Eutonie 2	22
26.- 28.06.26	GLL	9
26.- 28.06.26	Selbsterfahrung Angehörige	11
04.—05.07.26	Frauenseminar 2, SA/SO	23
28. - 30.08.26	GLL	9
28. - 30.08.26	Frauenseminar 3	24
04.- 06.09.26	Selbsterfahrung Angehörige	11
11.-13.09.26	Paarseminar 2	25
09.– 11.10.26	2. Allg. Wochenendtagung	26
17. - 18.10.26	Frauenarbeitskreis Seminar	27
16.- 18.10.26	GLL	9
30.10.—01.11.26 FSS	Abstinente älter werden	28
06. – .08.11.26	Selbsterfahrung Angehörige	11
27. – 29.11.26	Eutonie 3	29
05.– 06.12.26	Gruppenleiterfachtagung	30

Kreuzbund Kompakt

Thema: „ ... wozu brauche ich das?“

Ich bin in einer Gruppe, da fühle ich mich wohl und ich bin zufrieden.

Wozu brauche ich dann ein Grundwissen über den Verband, dem meine Gruppe angehört? Was geht dieser Verband mich eigentlich an?

Wer mehr darüber wissen will, wie der Verband funktioniert, welche Ziele und Grundwerte in diesem Verband gepflegt werden, sollte sich zur Teilnahme an diesem Seminar entschließen. Denn nur wer Bescheid weiß, kann mitreden.

Aus diesem Grund bieten wir „Kreuzbund Kompakt“ an.
Wir möchten ein einheitliches Bild des Kreuzbundes vermitteln, von Bayern bis Schleswig Holstein.

Hinweis: Der Besuch des Seminars „Kreuzbund Kompakt“ ist Voraussetzung für den erfolgreichen Abschluss der Seminarreihe „Gruppen Leiten Lernen“

Beginn: Samstag: 24.01.2026, 09.00 Uhr
Ende: Sonntag: 25.01.2026, 13.00 Uhr
Ort: Schönstatt-Au, Kapellenstr. 60, 46325 Borken
Beitrag: 25,- € KB Mitglied, 35,- € Nichtmitglied
Teilnehmer: 15 Pers.
Referenten: Eigene Multiplikatoren
Anmeldung: bis 30.11.2025

**Meditation Entspannung und Besinnungswochenende
„Eutonie 1“**

Alltag - STOPP

Jetzt ist Zeit für mich
und auch mit anderen
- drinnen und draußen -
auftanken

An diesem Wochenende wünsche ich Dir, dass Du Dich entspannen kannst, erfahren mögest, es ist gut, dass es Dich gibt. Auf unterschiedliche Weise mögest Du Dich als Mensch mit Leib und Seele auch in der Gruppe erleben. Im Gottesdienst möge Gott uns alle mit neuer Kraft und mit Seinem Segen für den Alltag stärken

Bitte eine Isomatte mitbringen

Für die TeilnehmerInnen dieses Seminares ist es schon Tradition, dass wir als Gruppe am Samstagabend Karneval feiern. Bitte dafür etwas zum Knabbern mitbringen. Wer noch eine Büttenrede oder etwas Lustiges zur Feier beitragen kann, bitte mitbringen. Für Kostüme wird gesorgt.

Beginn: Freitag: 23.01.2026, 18.00 Uhr
Ende: Sonntag: 25.01.2026, 13.00 Uhr
Ort: Haus Mariengrund, Nünningweg 133,
48161 Münster-Gievenbeck
Beitrag: 35,- € KB-Mitglieder, 50,- € Nichtmitglieder
Teilnehmer: 17 Pers.
Referentin: Schw. Bernadett Maria
Anmeldung: bis 13.12.2025

Gruppen leiten lernen

In diesem Jahr gibt es wieder eine Seminarreihe, die in Verbindung mit dem Seminar Kreuzbund Kompakt (24.—25.01.25) als Qualifikation zum Leiten einer Gruppe gewünscht wird.

Dieser Seminarblock besteht aus fünf Seminaren .

06. - 08.02.2026

17 - 19.04.2026

26. - 28.06.2026

28. - 30.08.2026

16. - 18.10.2026

Das Leben im Kreuzbund ist bunt und vielfältig. Was heißt es, eine Gruppe zu leiten?

Wie leite ich so, dass es für die Gruppe und für alle Teilnehmenden eine Hilfe und Bereicherung ist?“

Beginn:	Freitags	18.00 Uhr
Ende:	Sonntags	13.00 Uhr
Ort:	Schönstatt - Au, Kapellenstr. 60,46325 Borken	
Beitrag:	35,- € KB-Mitglieder, 50,- € Nichtmitglieder	
Teilnehmer:	15 Pers.	
Referentin:	Theresa Schuurmann	
Anmeldung:	bis 10.12.2025	

Frauen Arbeitstag

Dieser Tag beginnt mit einer Tasse Kaffee und dem Austausch der anwesenden Frauen:

Persönliches, Änderungen und Neues vom DV, Erfahrungen, die wir auf Seminaren gesammelt haben - und „Schwups“ sind wir mitten in unserer Arbeit.

Nämlich dem Finden von Themen für die Frauenseminare für 2027.

Dann überlegen wir, welche Referentinnen dazu passen würden und in welchem Tagungshaus sie stattfinden sollen.

Zu diesem Termin laden wir interessierte Frauen herzlich ein, dabei zu sein.

Beginn:	Samstag: 14.02.2026,	10.00 Uhr
Ende:	Samstag: 14.02.2026,	16.00 Uhr
Ort:	Kreuzbund Geschäftsstelle, Markt 11, 48683 Ahaus	
Teilnehmer:	Frauenvertreterinnen und interessierte Frauen	
Referenten:	Eigene Multiplikatoren	
Anmeldung:	bis 20.12.2025	

Selbsterfahrung Angehörige

Erstmalig bieten wir eine reine Selbsterfahrungsgruppe für Angehörige an.

Die Gruppe bietet über fünf Wochenenden Zeit und einen geschützten Rahmen, sich selber besser kennenzulernen.

Erste Fragen können dabei sein:

„Warum reagiere ich in bestimmten Situationen so und nicht anders?“

„Wie hat mich meine Herkunftsfamilie geprägt?“

„Was macht mich aus?“

„Was will ich vom Leben?“

Dieser Seminarblock besteht aus fünf Seminaren .

27.02. - 01.03.2026,

24. - 26.04.2026

26. - 28.06.2026

04. - 06.09.2026

06. - 08.11.2026

Beginn: Freitags 18.00 Uhr

Ende: Sonntags 13.00 Uhr

Ort: DRK Tagungshotel Dunant
Sperrlichstraße 27, 48151 Münster

Beitrag: 30,- € KB-Mitglieder, 45,- € Nichtmitglieder

Teilnehmer: 15

Referent: M. Pachó

Anmeldung: bis 17.12.2025

Angehörigenseminar

Ausgleich zum Alltag

Warum ist das wichtig?

Ein ausbalancierter Alltag ist die Basis für Wohlbefinden und Gesundheit. So tankt man neue Energie und findet Zufriedenheit. Gerade für den Weg als Angehörige/r braucht man eine gute Struktur um zufrieden den Alltag meistern zu können. Dabei ist es nicht nur wichtig Routinen aufzubauen, wie einen festen Plan für die wichtigen Dinge, als auch Zeit für sich, für soziale Kontakte, Bewegung und einen erholsamen Schlaf.

An dem Wochenende soll es unter anderem darum gehen, einen gut ausbalancierten Ausgleich im Alltag zu finden, denn ein bisschen Ausgleich ist wie Urlaub für die Seele.

Beginn: Freitag: 27.02.2026, 18.00 Uhr
Ende: Sonntag: 01.03.2026, 13.00 Uhr
Ort: Kubus
Salinenstraße 99, 48432 Rheine
Beitrag: 35,- € KB-Mitglieder, 50,- € Nichtmitglieder
Teilnehmer: 15 Pers.
Referentin: Marita Lammers
Anmeldung: bis 16.01.2026

Seminar für Interessierte

Sucht im Song

Viele Musiker haben das Thema „Alkohol und Drogen“ in ihren Liedtexten aufgegriffen. Oft liegen dabei eigene Erfahrungen zugrunde, die in diesen Texten verarbeitet werden.

Im Seminar soll erarbeitet werden

- ob Übereinstimmungen mit dem eigenen Suchtverhalten vorhanden sind.
- Wie wird Alkohol beschrieben?
- Welche Erfahrungen können dahinter stecken?
- Durch welche Textzeilen verharmlost/verherrlicht der Texter Alkohol?
- Welche negativen Auswirkungen von Alkohol werden im Text aufgeführt?
- Welche Textzeilen zeigen am deutlichsten die Gefahr von übermäßigem Alkoholkonsum?
- Was sagt der Songtext über Drogen in unserer Gesellschaft aus?

Im Seminar soll erarbeitet werden, wie Songs in der Gruppe als auch in der Präventionsarbeit eingesetzt werden können.

Beginn: Freitag: 06.03.2026, 18.00 Uhr
Ende: Sonntag: 08.03.2026, 13.00 Uhr
Ort: Akademie Klausenhof GmbH, Dingden
Klausenhofstr. 100, 46499 Hamminkeln
Beitrag: 35,- € KB-Mitglieder, 50,- € Nichtmitglieder
Teilnehmer: 25 Pers.
Referenten: Eigene Multiplikatoren
Anmeldung: bis 25.01.2026

1. Allgemeine Wochenendtagung

Umgang mit Stress

Es gibt eine Menge allgemeiner Tipps, wie Stressbewältigung funktioniert:

Den Alltag anders organisieren, mehr schlafen, regelmäßige Bewegung, Entspannungsübungen und vieles mehr wird empfohlen.

Darüber hinaus ist es aber wichtig, individuell zu schauen, wie Stressbewältigung für jeden persönlich gelingen kann.

An diesem Wochenende soll für beides Raum sein:

- Anerkannte Methoden zum Umgang mit Stress und
- Zeit und Ruhe, einmal bei sich hinzuschauen, wie das mit dem Stress so ist und wofür er vielleicht auch gut ist.

Beginn: Freitag: 27.03.2026, 18.00 Uhr

Ende: Sonntag: 29.03.2026, 13.00 Uhr

Ort: Kubus

Salinenstraße 99, 48432 Rheine

Beitrag: 35,- € KB Mitglied, 50,- € Nichtmitglied

Teilnehmer: 20 Pers.

Referenten: M. Pacho

Anmeldung: bis 13.02.2026

Frauenseminar 1

Kraft der Gedanken

Von Buddha kommt der Ausspruch „Alles was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken“.

Aber was bedeutet das? Die Idee, dass unsere Gedanken unsere Realität formen können, ist sowohl spirituell als auch wissenschaftlich faszinierend. Was bedeutet „Kraft der Gedanken“? Sind unsere Gedanken Werkzeuge, mit denen wir unsere Realität beeinflussen können? Wirken sie wie ein innerer Kompass, der unser Handeln, unsere Emotionen und Entscheidungen lenkt?

An diesem Wochenende wollen wir schauen, was denken wir und wie viele Gedanken laufen unbewusst ab. Wie können wir lernen, negative Bewertungen zu hinterfragen und durch positive zu ersetzen. Denn schon das chinesische Sprichwort sagt „Der Geist ist wie ein Garten, was du säst, erntest du im Leben“.

Bitte **entscheide** dich für **eines** der **3** Frauenseminare, denn es soll möglichst vielen Frauen einmal im Jahr die Gelegenheit zur Teilnahme gegeben werden. Bei Anmeldungen von **mehreren** Frauenseminaren **entscheidet** die **Geschäftsstelle**.

Beginn:	Freitag:	27.03.2026,	18.00 Uhr
Ende:	Sonntag:	29.03.2026,	13.00 Uhr
Ort:	HVHS Gottfried Könzgen, Annaberg 40 45721 Haltern am See		
Beitrag:	35,00 € KB-Mitglieder, 50,00 € Nichtmitglieder		
Teilnehmer:	18 Frauen		
Referentin:	Marita Lammers		
Anmeldung:	bis 14.02.2026		

Kopiervorlage

Kreuzbund Diözesanverband Münster e.V.

-Geschäftsstelle-

Markt 11

48683 Ahaus

Tel: 02561 9784776 / Fax: 02561 9799656

E-mail: info@kreuzbund-dv-muenster.de

Anmeldung

KB-Gruppe:

Seminar:

Termin:

Zu dem o.g. Seminar melde ich hiermit verbindlich folgende Person an.

Name:

Vorname:

Straße:

PLZ/Ort:

Telefon (bitte für Rückfragen angeben):

E-Mail (Pflichtfeld):

Kreuzbund-Mitglied: ☐

Gruppenmitglied: ☐

(Zutreffendes bitte unbedingt ankreuzen)

Datum

Unterschrift (Stempel) der Gruppenleitung

Wichtiger Hinweis: Deine Anmeldung ist verbindlich!!

Sei fair: Bei Verhinderung melde dich rechtzeitig ab, sodass andere die Möglichkeit haben, nachzurücken!

Kopiervorlage

Kreuzbund Diözesanverband Münster e.V.
-Geschäftsstelle-
Markt 11
48683 Ahaus

Tel: 02561 9784776 / Fax: 02561 9799656

E-mail: info@kreuzbund-dv-muenster.de

Anmeldung

KB-Gruppe:

Seminar:

Termin:

Zu dem o.g. Seminar melde ich hiermit verbindlich
folgende Person an.

Name:

Vorname:

Straße:

PLZ/Ort:

Telefon (bitte für Rückfragen angeben):

E-Mail (Pflichtfeld):

Kreuzbund-Mitglied: ☐

Gruppenmitglied: ☐

(Zutreffendes bitte unbedingt ankreuzen)

Datum

Unterschrift (Stempel) der Gruppenleitung

Wichtiger Hinweis: Deine Anmeldung ist verbindlich!!

Sei fair: Bei Verhinderung melde dich rechtzeitig ab, sodass andere
die Möglichkeit haben, nachzurücken!

Wasserburg-Rindern



Schönstatt Au in Borken



Anmeldung und Bestätigung

- Anmeldungen für Seminare erfolgen ausschließlich **schriftlich** (leserlich) für **jedes teilnehmende Kreuzbund bzw. Gruppenmitglied** mit der vollständig ausgefüllten **Kopiervorlage** und können bis spätestens zum angegebenen Termin an die Geschäftsstelle geschickt werden.
- Die Anmeldung erfolgt grundsätzlich über die Gruppenleitung bzw. muss von der Gruppenleitung abgezeichnet sein.
- Die Angabe der E-Mailadresse ist **Pflicht!**
Kurzfristige Änderungen sind dadurch schneller zu überbringen
- Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt und sind verbindlich.
- Ca. 3 Wochen vor der Schulung/vor dem Seminar erhalten alle Teilnehmende eine Bestätigung oder Absage. Die Bestätigung oder Absage geht direkt an die Teilnehmenden. Solltet ihr doch verhindert sein oder krank werden, meldet euch bitte ab! Durch unentschuldigtes Fehlen entstehen Kosten, die wir verhindern wollen!
- Im Nachrückverfahren besteht die Möglichkeit, dass eure Anmeldung noch Berücksichtigung findet. Ihr erhaltet dann kurzfristig Nachricht.
- Um das Nachrückverfahren zu beschleunigen, soll jede Anmeldung die E-Mail und Telefonnummer der angemeldeten Person enthalten.
- Die Eigenbeiträge werden vor Ort in bar kassiert.

Kreuzbund Diözesanverband Münster e.V.
Geschäftsstelle, Markt 11, 48683 Ahaus

Abstinenz Älterwerden

Wie gehe ich mit der Digitalisierung um?

„Wegducken“ geht nicht. Egal ob Krankenkasse, Amt oder Supermarkt, unsere Welt wird immer stärker durch Digitalisierung bestimmt.

Es gibt mahnende Stimmen, digitale Analphabeten, begeisterte Nutzer und...

Wo will ich mich da einordnen? Was bereitet mir eventuell Sorgen? Was ist praktisch und was eher unnötig?

Und was brauche ich, um die digitale Welt besser zu verstehen und zu beherrschen?

Beginn: **Montag:** 04.05.2026 **10.00 Uhr**
Ende: **Mittwoch:** 06.05.2026, 13.00 Uhr
Ort: HVHS Gottfried Könzgen, Annaberg 40
45721 Haltern am See
Beitrag: 35,- € KB-Mitglieder, 50,- € Nichtmitglieder
Teilnehmer: 20 Pers.
Referent: Bernhard Pacho
Anmeldung: bis 22.03.2026

Parseminar 1

Umgang mit Kränkung und verletzten Gefühlen

Kränkung und verletzte Gefühle können lähmen oder wütend machen, sie können Vertrauen vernichten und dazu verleiten, Gleiches mit Gleichem zu vergelten.

Zu erleben, dass ich womöglich unabsichtlich jemanden gekränkt oder verletzt habe, kann genauso problematisch sein.

Manche sagen, in einer Paarbeziehung dürfe man das alles nicht überbewerten, man solle darüber hinweg gehen; anderen ist es wichtig, Kränkungen und verletzten Gefühlen viel Raum zu geben und Wiedergutmachung einzufordern.

Wie gehen wir als Paar damit um?

Gibt es eine „Täter—Opfer“ Zuschreibung?

Sind die Fronten verhärtet?

Oder können wir gemeinsam aus der Situation herausfinden?

Beginn: Freitag: 15.05.2026, 18.00 Uhr
Ende: Sonntag: 17.05.2026, 13.00 Uhr
Ort: Akademie Klausenhof GmbH, Dingden
Klausenhofstr. 100, 46499 Hamminkeln
Beitrag: 35,- € KB-Mitglieder, 50,- € Nichtmitglieder
Teilnehmer: 10 Paare Gibt es einen Parnterbeitrag?
Referenten: Monika und Bernhard Pacho
Anmeldung: bis 29.03.2026

**Meditation Entspannung und Besinnungswochenende
„Eutonie 2“**

Alltag - STOPP

Jetzt ist Zeit für mich
und auch mit anderen
- drinnen und draußen -
auftanken

An diesem Wochenende wünsche ich Dir, dass Du Dich entspannen kannst, erfahren mögest, es ist gut, dass es Dich gibt. Auf unterschiedliche Weise mögest Du Dich als Mensch mit Leib und Seele auch in der Gruppe erleben. Im Gottesdienst möge Gott uns alle mit neuer Kraft und mit Seinem Segen für den Alltag stärken

Bitte eine Isomatte mitbringen

Beginn: Freitag: 05.06.2026 18.00 Uhr
Ende: Sonntag: 07.06.2026, 13.00 Uhr
Ort: Haus Mariengrund, Nünningweg 133,
48161 Münster—Gievenbeck
Beitrag: 35,- € KB-Mitglieder, 50,- € Nichtmitglieder
Teilnehmer: 17 Pers.
Referentin: Schw. Bernadett Maria
Anmeldung: bis 24.04.2026

Frauenseminar 2

Frauen können wie Bäume sein: Stark und widerstandsfähig

Am diesem Wochenende erfährst du auf vielfältige Weise was du— was wir in der Gruppe— von den Bäumen lernen können. Drinnen und draußen.

Für das Seminar bitte eine **Isomatte** mitbringen.

Bitte **entscheide** dich für **eines** der **3** Frauenseminare, denn es soll möglichst vielen Frauen einmal im Jahr die Gelegenheit zur Teilnahme gegeben werden. Bei Anmeldungen von **mehreren** Frauenseminaren **entscheidet** die **Geschäftsstelle**.

Beginn: **Samstag:** 04.07.2026, 09.00 Uhr (**Stehkaffee**)
Ende: **Sonntag:** 05.07.2026, 13.00 Uhr
Ort: Haus Mariengrund, Nünningweg 133,
48161 Münster—Gievenbeck
Beitrag: 25,- € KB—Mitglied 35,- € Nichtmitglied
Teilnehmer: 18 Pers.
Referentin: Schw. Bernadett Maria

Frauenseminar 3

Mut zu Vertrauen

Vertrauen braucht Mut und ein klares Selbst—Bewusstsein.

Vertrauen braucht vor allem das Vertrauen in sich selber, einen guten Stand in der Realität zu haben und gelegentliche Rückschläge aushalten zu können.

Es geht nicht darum, naiv alles hinzunehmen.

Es geht darum, Chancen zu geben, dem Gegenüber zuzutrauen, dass er sich Mühe gibt und bestenfalls gemeinsam zu wachsen.

Bitte **entscheide** dich für **eines** der **3** Frauenseminare, denn es soll möglichst vielen Frauen einmal im Jahr die Gelegenheit zur Teilnahme gegeben werden. Bei Anmeldungen von **mehreren** Frauenseminaren **entscheidet** die **Geschäftsstelle**.

Beginn:	Freitag :	28.08.2026	18.00 Uhr
Ende:	Sonntag:	30.08.2026	13.00 Uhr
Ort:	Akademie Klausenhof GmbH, Dingden Klausenhofstr. 100, 46499 Hamminkeln		
Beitrag:	35,- € KB-Mitglieder, 50,- € Nichtmitglieder		
Teilnehmer:	24 Frauen		
Referentinnen:	Monika Pacho und Theresa Schuurmann		
Anmeldung:	bis 04.07.2026		

Paarseminar 2

Du bist besser als du denkst

Wie schätze ich mich und meinen Partner/meine Partnerin in der Beziehung ein? Bin ich gut genug für meinen Partner, meine Partnerin?

Wie gehe ich mit meinen Zweifeln um. Kann ich mehr machen? Sollte ich nicht noch dies und jenes tun? Was fehlt mir in der Beziehung?

Treibt uns der innere Kritiker um oder sind wir zufrieden mit dem, was wir gemeinsam als Paar erreicht haben?

Lasst uns an diesem Wochenende schauen, wie wir uns zufrieden auf die Partnerschaft einlassen und wertschätzen können, und was miteinander erreicht worden ist.

Beginn: Freitag: 11.09.2026 18.00 Uhr
Ende: Sonntag: 13.09.2026 13.00 Uhr
Ort: Wasserburg Rindern, Kath. Bildungszentrum
Wasserburgallee 120, 47533 Kleve
Beitrag: 35,- € KB-Mitglieder, 50,- € Nichtmitglieder
Teilnehmer: 10 Paare
Referenten: Monika und Bernard Pacho
Anmeldung: bis 10.07.2026

2. Allgemeine Wochenendtagung

Brücken schlagen: Unterschiedliche Suchtformen in der Selbsthilfe

Auch wenn Alkohol und Nikotin weiterhin die mit Abstand am meisten konsumierten Suchtmittel in Deutschland sind, spielen andere Suchtmittel und die sogenannten Verhaltenssuchte eine immer größere Rolle in der Suchtselbsthilfe. Dabei bringen die unterschiedlichen Substanzen, Konsummuster und Persönlichkeiten ihre Eigenheiten mit, die für das Gruppensetting eine Herausforderung darstellen können. Gleichzeitig bieten sie auch die Chance, neue Perspektiven kennen zu lernen. Auf diesem Hintergrund wollen wir uns mit den unterschiedlichen Suchtformen befassen, herausarbeiten was sie vereint und Strategien entwickeln, wie Brücken geschlagen werden können, damit alle Personen gleichermaßen von der Gruppe profitieren. Was dich erwartet: Austausch über eigene Erfahrungen mit unterschiedlichen Suchtmitteln in der Selbsthilfe. Entwicklung von Strategien, um den gemeinsamen Nenner zwischen verschiedenen Suchtformen zu ermitteln und Brücken zu schlagen Unterschiedlichkeit als Chance für Alle Was kommt in den nächsten Jahren auf uns zu?

Eine spannende Gruppenerfahrung, die Raum gibt für wertschätzende Begegnung und Austausch

Beginn:	Freitag: 09.10.2026,	18.00 Uhr
Ende:	Sonntag: 11.10.2026,	13.00 Uhr
Ort:	DRK Tagungshotel Dunant Sperlichstraße 27, 48151 Münster	
Beitrag:	35,- € KB-Mitglieder, 50,- € Nichtmitglieder	
Teilnehmer:	20 Pers.	
Referent:	Fabian Schröer	
Anmeldung:	bis 03.09.2026	

Frauenarbeitskreis Seminar

Manipulation

Erkennen—verstehen—verändern

In diesem Seminar geht es darum, Manipulation in ihren verschiedenen Formen wahrzunehmen—egal ob sie von anderen ausgeht oder wir selbst unbewusst dazu greifen. Wir schauen gemeinsam, welche Muster dahinterstecken, wie sie unser Denken und Fühlen beeinflussen und wie wir lernen können, gesunde und klare Grenzen zu setzen. Ziel ist es, mehr Selbstbestimmung, innere Stärke und eine bewusste Art der Kommunikation zu entwickeln.

Dieses Seminar dient den Frauenvertreterinnen zur Stärkung ihrer Arbeit. Frauenvertreterin kann jede Frau werden, die sich mit Freude und Ideen einbringen möchte.

Wer Interesse hat, uns und unsere Arbeit kennenzulernen, ist herzlich eingeladen zum Frauenarbeitstag am 14.02.2026 in Ahaus.

Beginn: Samstag: 17.10.2026, 10.00 Uhr

Ende: Sonntag: 18.10.2026, 13.00 Uhr

Ort: Haus Mariengrund, Nünningweg 133,
48161 Münster—Gievenbeck

Beitrag: kostenfrei

Teilnehmer: 10 **Frauenvertreterinnen**

Referentin: Joice Merten

Anmeldung: bis 03.09.2026

Abstinenz Älterwerden

Bin ich im Alter abgesichert?

Oft werden die Sorgen größer, wenn man an das Alter, an das „alt werden“ denkt. Bin ich finanziell abgesichert? Reicht es für das Leben, das ich mir wünsche? Wie gehe ich mit meinen finanziellen Begrenzungen um? Kann/darf /will ich Leistungen vom Amt beantragen?

Auf der Sachebene ist es sinnvoll und wichtig, sich genau zu informieren, was einem zusteht und wie man dran kommt.

Auf der emotionalen Ebene gelingt es uns an diesem Wochenende vielleicht, dem Alter etwas positives abzugewinnen. Nicht die Sorgen sollen uns prägen.

Lasst uns unsere Ideen und Möglichkeiten für eine ausgefüllte und zufriedene Zeit sammeln.

Beginn:	Freitag: 30.10.2026,	18.00 Uhr
Ende:	Sonntag: 01.11.2026,	13.00 Uhr
Ort:	Wasserburg Rindern, Kath. Bildungszentrum Wasserburgallee 120, 47533 Kleve	
Beitrag:	35,- € KB-Mitglieder, 50,- € Nichtmitglieder	
Teilnehmer:	19 Pers.	
Referent:	Bernard Pacho	
Anmeldung:	18.09.2026	

**Meditation Entspannung und Besinnungswochenende
„Eutonie 3“**

Alltag - STOPP

Jetzt ist Zeit für mich
und auch mit anderen
- drinnen und draußen -
auftanken

An diesem Wochenende wünsche ich Dir, dass Du Dich entspannen kannst, erfahren mögest, es ist gut, dass es Dich gibt. Auf unterschiedliche Weise mögest Du Dich als Mensch mit Leib und Seele auch in der Gruppe erleben. Im Gottesdienst möge Gott uns alle mit neuer Kraft und mit Seinem Segen für den Alltag stärken

Bitte eine Isomatte mitbringen

Beginn: Freitag: 27.11.2026, 18.00 Uhr
Ende: Sonntag: 29.11.2026, 13.00 Uhr
Ort: Haus Mariengrund, Nünigweg 133,
48161 Münster / Gievenbeck
Beitrag: 35,- € KB-Mitglieder, 50,- € Nichtmitglieder
Teilnehmer: 17 Pers.
Referentin: Schw. Bernadett Maria
Anmeldung: bis 16.10.2026

Gruppenleiter Fachtagung

Der Vorstand und die Pachos laden euch ein an den Erfahrungen vom vergangenen Jahr anzuknüpfen.

Wir fragen uns, was im Herbst 2026 für die Gruppen aktuell ist? Was brennt den Gruppenleiterinnen und Gruppenleitern dann auf der Seele?

Wir können uns nicht auf unendlich viele Themen gleichzeitig einstellen, aber wenn bis zu zwei Wochen vorher konkrete Vorschläge kommen, wollen wir uns auf ein oder zwei mehrheitlich genannte Themen vorbereiten und gemeinsam mit euch daran arbeiten.

Sendet eure Themenwünsche gerne an die Geschäftsstelle oder an euer Team Bildung.

Beginn:	Samstag: 05.12.2026	09.00 Uhr
Ende:	Sonntag: 06.12.2026	13.00 Uhr
Ort:	Akademie Klausenhof GmbH, Dingden Klausenhofstr. 100, 46499 Hamminkeln	
Beitrag:	25,- € KB-Mitglieder	
Teilnehmer:	40 Pers. + Vorstand	
Referenten:	M. u. B. Pacho + Vorstand	
Anmeldung:	bis 15.10.2024	

Haus Mariengrund Münster-Gievenbeck



Akademie Klausenhof Hamminkeln



Team Bildung Diözesanverband Münster e.V.