2027

...Hier beginnt Veränderung...

KREUZBUND

Gemeinsam Sucht überwinden

Kreuzbund Diözesanverband Münster e.V.

... Hier beginnt Veränderung...

Dieses Jahresthema wird uns, liebe Weggefährtinnen und Weggefährten, bis ins Jahr 2028 begleiten.

Seit 1992 führt der Kreuzbund in seinem Namenstitel den Zusatz „Selbsthilfe und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige“.
… in Seminaren Veränderungen beginnen!

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 bieten wir für jeden Einzelnen im Kreuzbund Diözesanverband Münster e.V. ansprechende Weiterbildungsangebote.

Die 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.

Marianne Holthaus: Geboren 1963, Sozialpädagogin, Psychotherapie (HPG), Referentin des Kreuzbund-Bundesverbandes

Rita Laukötter: Geboren 1964, Sozialpädagogin, Psychotherapie (HPG), Referentin des Kreuzbund-Bundesverbandes

Fabian Schröer: Sozialpädagoge und Suchttherapeut mit langjähriger Erfahrung in der Suchtberatung und ambulanten medizinischen Rehabilitation

Schwester Bernadett Maria Kramer SND, Jahrgang 1957
Gemeindereferentin, Hospizseelsorgerin, Lebensbegleiterin, AT Trainerin, Tanzausbildung Bibel getanzt
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, Euch Mut und Kraft für Ihren Alltag vermitteln und spüren lassen.

Irmgard Heidemann



Mein Name ist Irmgard Heidemann, beruflich bin ich seit 25 Jahren Pastoralreferentin. Seit sechs Jahren arbeite ich in Mettingen mit dem Schwerpunkt Seniorenseelsorge. Darüber hinaus halte ich in Zusammenarbeit mit Frank Nienhaus (Kubus) „online Exerzitien in der Fasten und Osterzeit“.
Mir macht es Freude, meinen Glauben zu leben und zu teilen. Meine Spiritualität und Grundlage berufen sich auf den Ps 130,7 „Beim Herrn ist Erlösung in Fülle!“
Dieser Vers spricht Bände. Sich lösen, befreien, loslassen, neuentdecken…. Unter dieser Perspektive gestalte ich mein Leben.

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.

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

Sibylle Walden: Psychosynthese-Therapeutin, Grundschullehrerin und Dozentin in der Europäischen Märchengesellschaft

Termine auf einen Blick

Kurs Nummer	Datum	Seminar	Seite
01.27	30.– 31.01.27	Kreuzbund Kompakt	8
02.27	12.—14.02.27	1. Allg. Wochenendtagung	9
03.27	20.02.27	Frauenarbeitstag	10
04.27	26.—28.02.27	Selbsterfahrung Paare	11
05.27	12.—14.03.27	Abstinent Älterwerden	12
06.27	19.—21.03.27	Angehörigenseminar	13
07.27	02. - 04.04.27	Alleinlebende	14
08.27	09.– 11.04.27	Frauenseminar 1	19
04.27	23. –25.04.27	Selbsterfahrung Paare	10
09.27	21. - 23.05.27	Eutonie 1	22
10.27	18.– 20.06.27	Paarseminar 1	23
11.27	25.—27.06.27	Frauenseminar 2	24
12.27	28.– 30.06.27 MDM	Abstinent älter werden	25
04.27	02. – 04.07.27	Selbsterfahrung Paare	10
13.27	13.– 15.08.27	2. Allg. Wochenendtagung	26
04.27	27. - 29.08.27	Selbsterfahrung Paare	10
14.27	03.—05.09.27	Eutonie 2	27
15.27	10. - 12.09.27	Seminar für Interessierte	28
16.27	01. - 03.10.27	Frauenseminar 3	29
04.27	15.– 17.10.27	Selbsterfahrung Paare	10
17.27	05.—07.11.27	Gruppenleiterfachtagung	30
18.27	13.-14.11.27	Frauenarbeitskreis Seminar	31

Anmeldung und Bestätigung

- **Neu: Jedes Seminar hat eine Kursnummer bekommen, bitte gebt diese in der Anmeldung mit an!**
- 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!**
- 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

Kursnummer 01.27



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: 30.01.2027,	09.00 Uhr
Ende:	Sonntag: 31.01.2027,	13.00 Uhr
Ort:	Schönstatt-Au, Kapellenstr. 60, 46325 Borken	
Beitrag:	25,- € KB Mitglied, 35,- € Nichtmitglied	
Teilnehmer:	20 Pers.	
Referenten:	Eigene Multiplikatoren	
Anmeldung:	bis 21.11.2026	

Kursnummer 01.27



1. Allgemeine Wochenendtagung

Vom Loslassen und Wandel

Veränderungen gehören zum Leben. Beziehungen wandeln sich, Krisen fordern uns heraus, Lebenspläne ändern sich. Oft halten wir länger an Vorstellungen, Gewohnheiten oder Lebenslagen fest, als uns guttut. Wir wünschen Veränderung und brauchen zugleich Halt, Orientierung und Vertrauen, um unseren Weg weiterzugehen. Dieses Seminar lädt dazu ein, sich mit diesem Spannungsfeld auseinanderzusetzen. Dabei werden wir uns mit folgenden Schwerpunkten beschäftigen:

- Unterstützendes im Umgang mit schmerzlichen Gefühlen, Gedanken und Erfahrungen erfahren
- Wandel als Chance für persönliches Wachstum verstehen
- Dem, was erfüllt, trägt und froh macht, auf der Spur bleiben

Dieses Seminar bietet einen geschützten Raum, um sich über persönliche Erfahrungen im Kreise Anderer auszutauschen, Kraft zu schöpfen und den eigenen Weg zu gestalten.

Beginn:	Freitag:	12.02.2027,	18.00 Uhr
Ende:	Sonntag:	14.02.2027,	13.00 Uhr
Ort:	Akademie Klausenhof GmbH, Dingden		
	Klausenhofstr. 100, 46499 Hamminkeln		
Beitrag:	35,- € KB Mitglied, 50,- € Nichtmitglied		
Teilnehmer:	20 Pers.		
Referenten:	M. Holthaus		
Anmeldung:	bis 12.12.2026		

Kursnummer 03.27

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 2028.
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: 20.02.2027 10.00 Uhr
Ende:	Samstag: 20.02.2027 16.00 Uhr
Ort:	Kreuzbund Geschäftsstelle, Markt 11, 48683 Ahaus
Teilnehmer:	Frauenvertreterinnen und **interessierte Frauen**
Referenten:	Eigene Multiplikatoren
Anmeldung:	bis 19.12.2026

Kursnummer 04.27



Selbsterfahrung Paare

Beziehung neu verstehen

Zusammen machen wir uns auf den Weg, einander als Person besser zu sehen und damit als Paar zu weniger Alltagsfrust und mehr positiver Gemeinsamkeit zu kommen.

Dieser Seminarblock besteht aus fünf Seminaren .

26. - 28.02.2027,
23. - 25.04.2027
02. - 04.07.2027
27. - 29.08.2027
15. - 17.10.2027

Beginn:	Freitags 18.00 Uhr
Ende:	Sonntags 13.00 Uhr
Ort:	Wasserburg Rindern
	Wasserburgallee 120 , 47533 Kleve
Beitrag:	30,- € KB-Mitglieder, 45,- € Nichtmitglieder
Teilnehmer:	7 Paare
Referent:	M. und B. Pacho
Anmeldung:	bis 19.12.2026

Kursnummer 05.27

Abstinent Älterwerden



Meinen Lebensabend gestalten

Was macht diese Lebensphase sinnvoll und lebenswert? Im Rückblick dankbar darauf schauen, was wir erreicht haben, was uns gelungen ist. Und nach vorne blicken, was noch auf der „To-do-Liste“ steht. Mut zur Zukunft, die eigenen Wünsche und Ziele erkunden und konkrete Schritte überlegen und vielleicht direkt umsetzen. Dabei sind die Bereiche sehr unterschiedlich, die Fragen könnten sein:

- Was will ich mit/in der Familie erreichen?
- Was will ich loslassen?
- Was will ich beginnen?
- Wie werde ich in Würde alt, mit allen Einschränkungen und Krankheiten?
- Wie will ich meine Beziehungen gestalten?
- Habe ich noch etwas zu erledigen?
- Was gibt mir Halt und Motivation zur Veränderung?

Das Leben hat noch viel vor mit uns, lassen wir uns gemeinsam suchen und uns auf den Lebensabend freuen.

Beginn:	Freitag:	12.03.2027	18.00 Uhr
Ende:	Sonntag:	14.03.2027	13.00 Uhr
Ort:	Collegium Borromäus, Domplatz 8, 48143 Münster		
Beitrag:	35,- € KB-Mitglieder, 50,- € Nichtmitglieder		
Teilnehmer:	20 Pers.		
Referent:	B. Pacho		
Anmeldung:	bis 02.01.2027		

Kursnummer 06.27



Angehörigenseminar

Wie kann ich Vertrauen wieder erlangen?

Verlorenes Vertrauen zurückzugewinnen ist eine große Aufgabe. Stärker als bei anderen Bausteinen der persönlichen Weiterentwicklung ist Vertrauen nicht nur auf die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit, sondern auf ein Gegenüber gerichtet.

Dabei bestimmen sowohl die Aussagen und Handlungen unseres Gegenübers, als auch unsere Interpretationen derselben und unsere Reaktionen eine Rolle.

Ziemlich kompliziert das alles.

Aber ein ausgesprochen lohnendes und nicht unmögliches Projekt.

An diesem Wochenende können Angehörige gemeinsam schauen, wie weit sie schon gekommen sind und was für Schritte sie noch gehen können.

Beginn:	Freitag:	19.03.2027,	18.00 Uhr
Ende:	Sonntag:	21.03.2027,	13.00 Uhr
Ort:	Schönstatt-Au, Kapellenstr. 60, 46325 Borken		
Beitrag:	35,- € KB-Mitglieder, 50,- € Nichtmitglieder		
Teilnehmer:	15 Pers.		
Referentin:	M. Pacho		
Anmeldung:	bis 09.01.2027		

Kolping Bildungswerk, Coesfeld





Fotos: Kolping Bildungswerk

HVHS Gottfried Könzgen, Haltern



Foto: Haus Könzgen,

Kubus, Rheine Bentlage



Fotos: Kubus

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/Kursnummer:

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: O Gruppenmitglied: O
(Zutreffendes bitte unbedingt ankreuzen)

Bemerkungen:
Einzelzimmer O Doppelzimmer zusammen mit O

Unverträglichkeiten bei Speisen

Datum Unterschrift (Stempel) der Gruppenleitung

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/Kursnummer:

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: O Gruppenmitglied: O
(Zutreffendes bitte unbedingt ankreuzen)

Bemerkungen:
Einzelzimmer O Doppelzimmer zusammen mit O

Unverträglichkeiten bei Speisen

Datum Unterschrift (Stempel) der Gruppenleitung

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

Kursnummer 07.27



Alleinlebende

Ressourcen für ein gutes Leben als Single

In diesem Seminar gehen wir gemeinsam auf Entdeckungsreise zu den persönlichen Kraftquellen, die uns im Alltag tragen. Wir schauen auf die Bereiche des Lebens, die Stabilität, Zufriedenheit und Orientierung geben können.

Im Mittelpunkt stehen die eigenen Erfahrungen, der Austausch in der Gruppe sowie die Frage, wie soziale Kontakte, Interessen, Hobbys, Werte, Gesundheit und persönliche Ziele zu einem erfüllten und abstinenten Leben beitragen können.

Das Seminar lädt dazu ein,

- die eigenen Stärken und Ressourcen bewusster wahrzunehmen,
- Neue Perspektiven für die Lebensgestaltung zu entwickeln,
- Anregungen für mehr Lebensqualität und Zufriedenheit im Alltag mitzunehmen

Eingeladen sind alleinstehende Menschen, die sich mit ihrer aktuellen Lebenssituation auseinandersetzen und neue Impulse für ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben gewinnen möchten.

Beginn:	Freitag: 02.04.2027	18.00 Uhr
Ende:	Sonntag: 04.04.2027	13.00 Uhr
Ort:	Haus Mariengrund, Nünningweg 133, 48161 Münster—Gievenbeck	
Beitrag:	35,- € KB-Mitglieder, 50,- € Nichtmitglieder	
Teilnehmer:	15 Pers.	
Referentin:	Rita Laukötter	
Anmeldung:	bis 23.01.2027	



Kursnummer 08.27

Frauenseminar 1

Lebensmuster - wie verstrickt bin ich?

Ich wäre lieber ganz als gut (Carl Gustav Jung)

Auf der Suche nach seelischem „Heilerwerden“ müssen wir im Laufe unseres Lebens jene Seiten in uns kennenlernen und annehmen, die C.G. Jung den „Schatten“ genannt hat.

Alles Ausgeschlossene oder Abgelehnte in unserem eigenen Inneren will einen wertgeschätzten, gleichberechtigten Teil in unserem inneren System einnehmen. Es will teilhaben an unserem Leben und gleichberechtigt integriert sein. Oft spiegeln sich unsere Schattenanteile in Faszination oder Ablehnung gegenüber Menschen wider.

In diesem Seminar geht es um eine behutsame, kreative Auseinandersetzung mit den verborgenen Potenzialen unserer Seele. Ziel ist es, diese eher „verzauberten“, unterdrückten, womöglich auch verborgenen Kräfte kennenzulernen und sie ein Stück zu integrieren. Wir erfahren dann umgehend einen Zuwachs an Vitalität und mehr Mut für uns einzustehen.

Bitte melde dich für **1** Frauenseminar an.

Gerne kannst du dich für ein weiteres auf eine Warteliste setzen lassen.

Beginn:	Freitag: 09.04.2027, 18.00 Uhr
Ende:	Sonntag: 11.04.2027, 13.00 Uhr
Ort:	Kubus
	Salinenstraße 99, 48432 Rheine
Beitrag:	35,00 € KB-Mitglieder, 50,00 € Nichtmitglieder
Teilnehmer:	18 Frauen
Referentin:	Sibylle Walden
Anmeldung:	bis 30.01.2027

Akademie Klausenhof, Haminkeln





Fotos: Akademie Klausenhof

Haus Mariengrund, MS Gievenbeck



Foto: Haus Mariengrund

Wasserburg, Rindern



Foto: Wasserburg

Kursnummer 09.27

Meditation Entspannung und Besinnungswochenende
Eutonie 1



DU bist Klasse!
Du bist einmalig!!!

Lass Dich an diesem Wochenende darin stärken. Du hast Zeit für Dich, und miteinander verbringen wir Zeit in Gesprächen, bei Entspannungsreisen, Bewegung, Waldbaden, Kreatives Gestalten und lassen uns von Gotteswort ermutigen für den Alltag.

Beginn:	Freitag:	21.05.2027	18.00 Uhr
Ende:	Sonntag:	23.05.2027	13.00 Uhr
Ort:	Haus Mariengrund, Nünnigweg 133, 48161 Münster / Gievenbeck		
Beitrag:	35,- € KB-Mitglieder, 50,- € Nichtmitglieder		
Teilnehmer:	17 Pers.		
Referentin:	Schw. Bernadett Maria		
Anmeldung:	bis 12.03.2027		

Paarseminar



Gute und schlechte Zeiten

Gute und schlechte Zeiten in Beziehungen sind Teil des Lebens. Jede Partnerschaft steht früher oder später vor Herausforderungen. Bei einem Paar, bei denen einer oder beide abhängig sind, kommen noch zusätzliche Probleme hinzu.

Doch es ist möglich, gestärkt aus Krisen hervorzugehen, wenn beide bereit sind, offen miteinander zu reden und sich gegenseitig zu unterstützen.

Beginn:	Freitag:	18.06.2027,	18.00 Uhr
Ende:	Sonntag:	20.06.2027,	13.00 Uhr
Ort:	HVHS Gottfried Könzgen, Annaberg 40 45721 Haltern am See		
Beitrag:	35,- € KB-Mitglieder, 50,- € Nichtmitglieder		
Teilnehmer:	10 Paare		
Referenten:	Monika und Bernhard Pacho		
Anmeldung:	bis 10.04.2027		

Kursnummer 11.27

Frauenseminar 2



Foto: I. Heidemann

Glaube und Zuversicht verbindet

Wir leben in stürmischen, herausfordernden Zeiten. Nichts scheint mehr Bestand zu haben.

- Woher nehme ich den Glauben und die Zuversicht trotz allem positiv zu denken?
- Wie kann mir mein Glaube an Gott dabei helfen?
- Kann mein Glaube den Weg von „den Fesseln der Sucht“ erleichtern?
- Wieviel Zuversicht kann mir mein Glaube geben?
- Gott, wo bist du?

An diesem Wochenende besteht die Möglichkeit, sich mit dem eigenen Glauben auseinanderzusetzen.

Bitte melde dich für **1** Frauenseminar an.

Gerne kannst du dich für ein weiteres auf die Warteliste setzen lassen.

Beginn:	Freitag: 25.06.2027,	18.00 Uhr
Ende:	Sonntag: 27.06.2027,	13.00 Uhr
Ort:	Kubus	
	Salinenstraße 99, 48432 Rheine	
Beitrag:	35,- € KB—Mitglied	50,- € Nichtmitglied
Referentin:	Irmgard Heidemann	
Teilnehmer:	18 Pers.	
Anmeldung:	bis 17.04.2027	

Kursnummer 12.27

Abstinent Älterwerden



Hat man noch Träume

Meinen Lebensabend gestalten

Abstinenz ist kein Verzicht, sondern oft ein Gewinn an Lebensqualität. Wichtige Bausteine für ein abstinentes Leben im Alter ist eine klare, eigene Motivation, z.B, Was ist in meinem Leben dadurch leichter oder besser. Das Leben in Abstinenz wird um so stabiler, je besser du dich insgesamt fühlst. Besonders im Alter ist es entscheidend, einen aktiven Lebenssinn und Kontakte zu pflegen.

An diesem Wochenende wollen wir gemeinsam darauf schauen, wie können wir unseren Lebensabend so gestalten, dass wir zu-

Beginn:	**Montag:**	28.06.2027,	**10.00 Uhr**
Ende:	**Mittwoch**:	30.06.2027,	13.00 Uhr
Ort:	HVHS Gottfried Könzgen, Annaberg 40		
	45721 Haltern am See		
Beitrag:	35,- € KB-Mitglieder, 50,- € Nichtmitglieder		
Teilnehmer:	19 Pers.		
Referent:	Marita Lammers		
Anmeldung:	17.04.2027		

Kursnummer 13.27

2. Allgemeine Wochenendtagung



Regelmäßig grüßt das Suchtgedächtnis

In diesem Seminar wollen wir uns mit aktuellen Ergebnissen der Hirnforschung befassen und uns anschauen, wie Sucht-Erinnerungen im Hirn gespeichert werden und welche Rolle sie im Verlauf einer Suchterkrankung spielen. Wir wollen uns über eigene Erfahrungen austauschen und diese mit aktuellen Erkenntnissen aus der Wissenschaft abgleichen. Ziel ist es das eigene Suchtgedächtnis kennen zu lernen, es zu verstehen und da Erlernte positiv im Alltag einsetzen zu können.

Beginn:	Freitag: 13.08.2027, 18.00 Uhr
Ende:	Sonntag: 15.08.2027, 13.00 Uhr
Ort:	Kolping-Bildungswerk Coesfeld, Gerweler Weg 1 48659 Coesfeld
Beitrag:	35,- € KB-Mitglieder, 50,- € Nichtmitglieder
Teilnehmer:	20 Pers.
Referent:	Fabian Schröer
Anmeldung:	bis 05.06.2027

Kursnummer 14.27

Meditation Entspannung und Besinnungswochenende



DU bist Klasse!
Du bist einmalig!!!

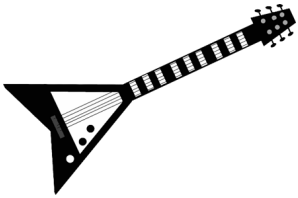
Lass Dich an diesem Wochenende darin stärken. Du hast Zeit für Dich, und miteinander verbringen wir Zeit in Gesprächen, bei Entspannungsreisen, Bewegung, Waldbaden, Kreatives Gestalten und lassen uns von Gotteswort ermutigen für den Alltag.

Bitte eine Isomatte mitbringen

Beginn:	Freitag:	03.09.2027	18.00 Uhr
Ende:	Sonntag:	05.09.2027	13.00 Uhr
Ort:	Haus Mariengrund, Nünnigweg 133, 48161 Münster / Gievenbeck		
Beitrag:	35,- € KB-Mitglieder, 50,- € Nichtmitglieder		
Teilnehmer:	17 Pers.		
Referentin:	Schw. Bernadett Maria		
Anmeldung:	bis 26.06.2027		

Kursnummer 15.27

Seminar für Interessierte



Sucht im Song

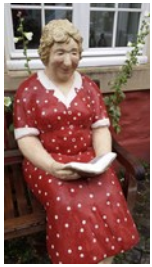
Viele Musiker haben Ihre Erfahrungen mit Drogen und Alkohol in
Songs verarbeitet.
In diesem Seminar lernen wir die bekanntesten und besten Songs kennen und verstehen



Foto: Referenten

Beginn:	Freitag:	10.09.2027	18.00 Uhr
Ende:	Sonntag:	12.09.2027	13.00 Uhr
Ort:	Akademie Klausenhof GmbH, Dingden		
	Klausenhofstr. 100, 46499 Hamminkeln		
Beitrag:	35,- € KB-Mitglieder, 50,- € Nichtmitglieder		
Teilnehmer:	15 Pers.		
Referenten:	Eigene Multiplikatoren		
Anmeldung:	bis 03.07.2027		

Kursnummer 16.27



Frauenseminar 3

Selbstbild—Körperbild

Unser Selbstbild, unser Körperbild und unser Selbstwertgefühl sind eng miteinander verbunden. Nur selten ist aber unsere Beziehung zum eigenen Körper im Fokus.

An diesem Wochenende wollen wir uns dem Thema Körperakzeptanz nähern.
Durch Gespräche, Bewegung und die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers.

Es geht dabei nicht um Fitnesstraining oder Abnehmtipps, sondern darum, sich selber annehmen zu können, mit allem was wir sind.

Bitte melde dich für **1** Frauenseminar an.

Gerne kannst du dich für ein weiteres auf die Warteliste setzen lassen.

Beginn:	Freitag : 01.10.2027 18.00 Uhr
Ende:	Sonntag: 03.10.2027 13.00 Uhr
Ort:	Akademie Klausenhof GmbH, Dingden
	Klausenhofstr. 100, 46499 Hamminkeln
Beitrag:	35,- € KB-Mitglieder, 50,- € Nichtmitglieder
Teilnehmer:	18 Frauen
Referentinnen:	Monika Pacho
Anmeldung:	bis 24.07.2027

Kursnummer 17.27



Gruppenleiter Fachtagung

Gruppe:

- **Wie bin ich dazu gekommen?**
- **Was hält mich?**
- **Wie kann ich neue Mitglieder werben und halten**

In den vergangenen 2 Jahren haben wir gute Erfahrungen damit gemacht, dem Austausch der Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter untereinander und mit dem Vorstand viel Raum zu geben. Das soll auch in diesem Jahr wieder so sein.

Darüber hinaus laden wir euch ein, eure Gedanken zum Titel der diesjährigen Fachtagung zu teilen und geben einen Überblick über mögliche Werbestrategien.

Beginn:	Samstag:	06.11.2027	09.00 Uhr
Ende:	Sonntag:	07.11.2027	13.00 Uhr
Ort:	Akademie Klausenhof GmbH, Dingden		
	Klausenhofstr. 100, 46499 Hamminkeln		
Beitrag:	25,- € KB-Mitglieder		
Teilnehmer:	40 Pers. + 12 Vorstand		
Referenten:	M. u. B. Pacho + Vorstand		

Anmeldung: bis 28.08.2027

Kursnummer 18.27

Frauenarbeitskreis Seminar



Glück

Gemeinsam möchten wir entdecken, was uns guttut und unser Wohlbefinden stärken kann. Nach einem kurzen einführenden Impuls stehen das kreative Arbeiten und der gemeinsame Austausch im Mittelpunkt des Wochenendes. Sie bieten Raum, eigene Kraftquellen bewusster wahrzunehmen. Dabei geht es nicht um das perfekte Glück, sondern um einen achtsamen und wertschätzenden Blick auf das, was uns im Leben trägt und bereichert.

Ein Schwerpunkt des Wochenendes liegt auf dem gemeinsamen Gestalten eines persönlichen Glücksboards. Dafür dürfen gerne alte Zeitschriften (z.B. Wohn-,Garten-,Reise– oder Frauenzeitschriften), 2—3 Fotos schöner Erinnerungen oder besonderer Momente, Postkaten sowie persönliche Sprüche oder Zitate zum Thema Glück mitgebracht werden. Selbstverständlich kann jede Teilnehmerin selbst entscheiden, was sie verwenden und mit anderen teilen möchte.

Beginn:	Samstag: 13.11.2027,	10.00 Uhr
Ende:	Sonntag: 14.11.2027	13.00 Uhr
Ort:	Akademie Klausenhof GmbH, Dingden	
	Klausenhofstr. 100, 46499 Hamminkeln	
Beitrag:	kostenfrei	
Teilnehmer:	10 **Frauenvertreterinnen**	
Referentin:	Alexandra Kasperek	
Anmeldung:	bis 04.09.2027	



Engel, reich mir deine Hand

Wenn ich mal ganz einsam bin,
wenn ich nicht mehr weiß, wohin:
Engel, reich mir deine Hand!

Wenn ich durch das Dunkel geh,
wenn ich vor dem Abgrund steh:
Engel, reich mir deine Hand!

Wenn ich tanz, wenn ich lache,
wenn ich Freudensprünge mache:
Engel, gib mir deine Hand!

Wenn mich schlimme Schmerzen
plagen,
wenn mich böse Träume jagen:
Engel, reich mir deine Hand!

Ich bitte dich an jedem Tag,
was auch immer kommen mag:
Engel, reich mir deine Hand!

Bilder: Anette Wessel