

LV NRW der Angehörigen pK \* Gasselstiege 13 \* 48159 Münster

Gasselstiege 13  
(Gesundheitshaus, Raum 301)  
**48159 Münster**  
fon: 02 51 – 5 20 95 22  
fax: 02 51 – 5 20 95 23  
lv-nrw-apk@t-online.de

Sparkasse Münsterland-Ost  
IBAN: DE64 4005 0150  
0006 0096 09  
BIC: WELADED1MST

Münster, den 19.03.2018

## **Workshop / Seminar des Landesverbandes NRW ApK vom 7. bis 8. Juli 2018 in Wuppertal**

Liebe Mitglieder, liebe Interessenten,

**„Achtsamkeit und Selbstsorge“** so lautet der Titel des Workshops, den der Landesverband NRW ApK im Juli im Evangelischen Tagungszentrum in Wuppertal durchführen wird.

Thematisch geht es bei diesem Seminar hauptsächlich darum, wie Angehörige psychisch erkrankter Menschen den täglichen Balanceakt besser bewältigen können. Außerdem sollen Impulse zur Selbsthilfe bzw. Selbstachtsamkeit gesetzt werden.

Angestrebt wird, den Angehörigen genügend Zeit für den Austausch untereinander in einem „geschützten Raum“ und einem vertrauensvollen Klima zu geben.

Am Samstag geht es insbesondere um: Selbstsorge, Erarbeitung eines Netzwerkes hilfreicher Kontakte, Kommunikation, Verantwortung, Grenzen und Deeskalation schwieriger Situationen.

Referenten sind Frau Dipl. Päd. Christiane Tilly, LWL-Klinik Warstein und Herr André Nienaber, M.Sc., LWL-Klinikum Gütersloh & FH der Diakonie Bielefeld.

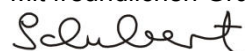
Am Sonntag steht das Thema „Achtsamkeit“ im Mittelpunkt. Dabei werden voraussichtlich folgende Aspekte behandelt: Einübung von Körperwahrnehmungsübungen und Achtsamkeitsmeditation, Reflexion und der Austausch über die gemachten Erfahrungen im Umgang der Angehörigen mit ihren erkrankten Familienmitgliedern, Achtsamkeit als Umgang mit sich selbst und anderen sowie Achtsamkeit als Mittel der Impulsetzung für die Selbstsorge.

Referent ist Herr Ralf Braun (u.a. Lehrbeauftragter der Katholischen Hochschule NRW-Abteilung Köln).

Die Kosten für Mitglieder betragen 30 €, für Nichtmitglieder € 95, je zzgl. Fahrtkosten. Der Landesverband übernimmt die Kosten für Übernachtung und Verpflegung. Die Teilnehmerzahl ist auf max. 20 Personen beschränkt. Eine Anmeldung muss bis zum Mittwoch, den 25. April 2018 in der Geschäftsstelle eingegangen sein. Ein Anmeldeformular liegt bei.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Mit freundlichen Grüßen



Wiebke Schubert

---

**Vorstand:**

**Wiebke Schubert – Gunda Twardon – Gudrun Schliebener - Marlies Erdmann – Andrea Wallis  
Jürgen Wawer - Hildegard Wesselmann – Michael Hewing-Wegrich – Britta Wettlaufer**

Landesverband Nordrhein-Westfalen  
der Angehörigen psychisch Kranker e.V.  
Gasselstiege 13  
48159 Münster

**Verbindliche Workshop / Seminaranmeldung**

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Seminar „Achtsamkeit und Selbstsorge“ an, das vom 7. Bis 8 Juli 2018 im Internationalen Evangelischen Tagungszentrum in Wuppertal stattfindet. Seminarzeiten: Sa 8.7. von 9.30 – 18 Uhr und So 9.7.17 von 9.00 – ca. 16.00 Uhr.

Der Teilnehmerbeitrag für Mitglieder des Landesverbandes beträgt € 30,00, Nichtmitglieder zahlen € 95,00.

Den Beitrag werde ich spätestens bis zum **30. April 2018** auf das Konto (Sparkasse Münsterland-Ost IBAN:DE64 4005 0150 0006 0096 09) des Landesverbandes überweisen.

Ich erteile hiermit dem Landesverband eine Einzugsermächtigung per Sepa Lastschrift in erforderlicher Höhe.

Mir ist bekannt dass ich, falls ich meine Seminarteilnahme nach dem 25. Mai 2018 absage, eine Stornogebühr in Höhe von € 100,00 zu zahlen habe.

Meine Kontaktdaten lauten wie folgt:

Name:

Adresse:

IBAN:

E-Mail-Adresse:

Telefon Nr.:

Ihre Anmeldung ist erst gültig, wenn Sie eine entsprechende Bestätigung von uns erhalten.

Ort: ....., den..... (Unterschrift) \_\_\_\_\_

Vorstand:

Wiebke Schubert – Gunda Twardon – Gudrun Schliebener - Marlies Erdmann – Andrea Wallis  
Jürgen Wawer - Hildegard Wesselmann – Michael Hewing-Wegrich – Britta Wettlaufer