

## Einladung zum Oktoberseminar 2021

### „Achtsamkeit im Alltag“

Der Begriff Achtsamkeit ist uns allen bekannt und überall zu finden. Viele sprechen davon, dass sie achtsam mit sich umgehen.

Wie aber gelingt es mir im Alltag, im Beruf und meinem Privatleben auf mich aufzupassen und zu merken, wann es mir gerade wieder zu viel wird? Was kann ich machen, wenn ich merke, ich koche gleich über? Was kann ich tun, um mich zu beruhigen oder etwas an der Situation ändern?

In diesen Situationen verstärkt sich häufig das Suchtverlangen. Daher ist es umso wichtiger, achtsam mit uns selbst zu sein und die kleinen Dinge im Alltag erkennen, die uns nicht guttun.

Wenn wir nicht achtsam mit uns sind, ist der Rückfall nicht mehr weit entfernt.

Wir wollen uns untereinander mit praktischen Tipps für ein achtsames Leben auszutauschen.

---

Kürzel:	JK-Okt
Zielgruppe:	Junge Menschen im Kreuzbund, Interessierte
Leitung:	Annett Rönnau, Mareike Ochner
Termin:	<b>Freitag, 8. Oktober 2021 bis Sonntag, 10. Oktober 2021</b>
Anreise / Beginn:	17:00 Uhr/ 19:00 Uhr
Ort:	Erbacher Hof, Grebenstr. 24-26, 55116 Mainz
Kosten:	60,00 € (Übernachtung und Verpflegung sind im Preis inbegriffen)
Anmeldeschluss:	<b>18. September 2021</b>

**Anmeldungen per Mail an:**  
[gabriele.hub@kreuzbund-dv-mainz.de](mailto:gabriele.hub@kreuzbund-dv-mainz.de)

**Der Teilnahmebeitrag ist bis zum Anmeldeschluss zu überweisen an:**  
Kreuzbund Diözesanverband Mainz e.V.  
Kreissparkasse Groß-Gerau,  
IBAN: DE 82 5085 2553 0016 0056 21  
Verwendungszweck: **JK-Okt**, Name der Gruppe und des Teilnehmenden

Die Teilnehmezahl ist auf 18 Personen begrenzt. Es erfolgt Berücksichtigung nach Eingang der Anmeldungen. **Diese sehen wir als verbindlich an.**  
Eine Teilnahmebestätigung erfolgt nicht extra.  
Durch verspätete Absagen entstehende Kosten werden in Rechnung gestellt.

