Diakonie Mitteldeutschland

Diakonie Mitteldeutschland • Merseburger Straße 44 • 06110 Halle

An Mitglieder von
Selbsthilfegruppen und Interessierte

Grit Leihbecher
Suchthilfe und Suchtselbsthilfe
(Thüringen)

Referentin

T (0345) 122 99-365
leihbecher@diakonie-ekm.de

Halle, 27.10.2026

Diakonisches Werk Evangelischer
Kirchen in Mitteldeutschland e. V.

Merseburger Straße 44
06110 Halle (Saale

T (0345) 122 99-0
F (0345) 122 99-299
info@diakonie-ekm.de
www.diakonie-mitteldeutschland.de

Vorstandsvorsitzender
OKR Christoph Stolte

Kaufmännische Vorständin
Dr. Martina von Witten

Vereinsregister-Nr. 16 22 70, Erfurt

Steuernummer: 110/142/45814

„Die Kraft der Pause – Selbstfürsorge und Stabilisierung für betroffene und angehörige Frauen im Suchtkontext “
3. – 4. April 2027 in Bad Kösen
- ein selbsthilfespezifisches Seminar für Frauen -

Unser Wochenendseminar richtet sich an Frauen mit eigenen Suchterfahrungen sowie an angehörige Frauen, die mit Sucht konfrontiert sind. Alltag, Familie und Beruf führen oft zu anhaltendem Stress und Erschöpfung. Wie finden wir trotzdem Entspannung und Balance?
Die englische Dichterin Elisabeth Barrett Browning schrieb: „Nichts bringt uns auf unserem Weg besser voran als eine Pause.“ Genau dafür möchten wir an diesen zwei Tagen Raum schaffen.

Im Seminar lernen Sie, eigene Belastungsgrenzen wahrzunehmen und Pausen bewusst in den Alltag zu integrieren. Sie sind einladen, zur Ruhe zu kommen und sich tief zu erholen. Gemeinsam arbeiten wir an Stressregulation und dem Umgang mit emotionaler Belastung, reflektieren Rollen in Familie und Beruf und üben, klare Grenzen zu setzen.

Dabei gibt es die Möglichkeit:
- Eigene Kraftquellen zu entdecken
- Die Selbstfürsorge zu stärken

- Achtsamkeits-, Atem- und Entspannungsübungen kennenzulernen
- Kreative Methoden auszuprobieren
- Austausch; Halt und Mitgefühl in der Gruppe zu erfahren

Zielgruppe
Betroffene Frauen mit Suchterfahrung und Frauen als Angehörige mit und ohne Selbsthilfegruppe

Referentin
Antje Conrady
Dipl. Sozialpädagogin, Suchttherapeutin (VdR)
Atem- und Körpertherapie nach Middendorf, Entspannungstherapeutin

Leiterin
Grit Leihbecher
Dipl. Sozialpädagogin und Suchttherapeutin (VdR), Diakonie Mitteldeutschland

Termin und Tagungsort
3. – 4. April 2027
Sonnabend, der 3. April 2027, 09:30 Uhr – 20:00 Uhr
Sonntag, der 4. April 2027, 09:00 Uhr – 15:00 Uhr
Heimvolkshochschule Konrad-Martin-Haus, Am Rechenberg 3-5, 06628 Naumburg OT Bad Kösen

Teilnahmegebühr
Die Teilnahmegebühr beträgt **185,00 Euro**.
Darin enthalten sind 1 Übernachtung im EZ inkl. Frühstück, Vollverpflegung.

Gemäß der **AGB der Heimvolkshochschule Konrad-Martin-Haus** werden **bei Nichtteilnahme** nach Anmeldung **folgende Stornierungsgebühren** erhoben:

- ab 08.01.2027: 37,00 Euro
- ab 05.03.2027: 92,50 Euro
- ab 26.03.2027: 129,50 Euro
- Ohne vorherige Abmeldung: 185,00 Euro

Sehr gern können Sie aber auch eine Ersatzteilnehmerin benennen, so dass keine Stornierungsgebühren anfallen.
Es wird empfohlen, eine private Reiserücktrittsversicherung abzuschließen.

Anmeldung
Bitte melden Sie sich bis zum **7. Januar 2027** online an. Link zur **Online-Anmeldung** .

Sie haben Fragen? Sie würden gern teilnehmen, aber finanziell bekommen Sie das nicht allein gestemmt? Sprechen Sie mich gerne an!

Grit Leihbecher, Referentin Suchtselbsthilfe und Suchthilfe Thüringen
Diakonie Mitteldeutschland, Merseburger Straße 44, 06110 Halle (Saale)

Mobilnummer: 0176 1111 6702
E-Mail: leihbecher@diakonie-ekm.de .

Melden Sie sich an, wenn Sie eine Auszeit suchen, Ihre Ressourcen stärken und neue Verbindungen in der Suchtselbsthilfe knüpfen möchten.

Das Seminar wird gefördert durch die Deutsche Rentenversicherung Mitteldeutschland.