

Organisatorisches:

Anmeldung per Überweisung auf das Konto:

IBAN: DE92 1203 0000 1034 4464 41
DKB Bank, Kontoinhaber Ulrich R

Preis pro Person im Mehrbettzimmer:

Fr-So insgesamt 86 EUR
Fr-Mo insgesamt 129 EUR

DZ und EZ auf Anfrage (nur für den kompletten Zeitraum Fr-Mo buchbar).

Im Preis enthalten sind: Abendessen (inkl. Anreisetag), Bettwäsche, Übernachtung im Mehrbettzimmer, Frühstück und Mittagessen an allen gebuchten Folgetagen/am Abreisetag.

Tagesgäste, welche am Essen teilnehmen möchten, werden gebeten, sich **bis 07.02.20** anzumelden (bitte gewünschte Mahlzeiten angeben: pro Mahlzeit 7 EUR).

Bei der Überweisung bitte angeben: Vorname, erster Buchstabe des Nachnamens, Telefonnummer oder E-Mail-Adresse für Rückfragen und ob du vegetarisch oder mit Fleisch essen möchtest.

Bitte melde Dich möglichst frühzeitig verbindlich an. Bei Anmeldung bis zum 8.11.2019 ist Dir ein Platz sicher!

Notfall-Telefon für Fragen: 06031 67707 13 (Stefan) oder 08243 1653 (Franz)

Email für Fragen:
EA-Treffen-Fulda@ea-selbsthilfe.net

Adresse der Jugendherberge Fulda:

Schirrmannstr. 31
36041 Fulda



Anreise

Mit der Bahn
ICE-Bahnhof Fulda.

Mit dem Bus
Ab Bahnhof mit der Linie 3 in Richtung Istergiesel bis Haltestelle Stadion.
3 Minuten Fußweg zur Jugendherberge.

Mit dem Rad:
Hessische Fernradwege R1, R2 und R3 bis zum Stadion (die Jugendherberge liegt oberhalb).

Mit dem Pkw

A7 Ausfahrt Fulda Nord
A66 Richtung Fulda und den Hinweisen nach Alsfeld/Lauterbach folgen.



Selbsthilfegruppen
für emotionale Gesundheit

laden herzlich ein zu einem

EA-Wochenende

21.02. - 24.02.2020

unter dem Thema:

Mit ungelösten Problemen in Frieden leben

Wir haben alle unseren Rucksack, einige sind schwerer - andere leichter. Manches kann ich herausnehmen, es bleibt jedoch immer noch ein Rest.

Fällt es mir leicht, die Dinge im Rucksack zu belassen, die noch dort sind, oder möchte ich am liebsten alles auf einmal loswerden?

Bring doch etwas Symbolisches aus deinem Rucksack mit, das du in aller Stille vor dem Eröffnungsmeeting in die Mitte legen kannst.



Programm:

Während des Wochenendes hängt ein Plakat als Sponsorbörse aus!

Freitag - 21. Februar 2020

- 16:00 Uhr **Anreise**
- 19:00 Uhr **Abendessen**
- 20:00 Uhr **Eröffnungsmeeting**
- Mit ungelösten Problemen in Frieden leben. (Was bringe ich in meinem Rucksack mit?)

Samstag – 22. Februar 2020

- 7:00–8:00 Uhr **Herz-Chakra-Meditation**
- 8:00–8:30 Uhr **Frühstück**
- 9:00–10:30 Uhr **Meetings**
- Literatur lesen – Inventur schreiben
 - Wie kann Sponsorschenschaft in EA funktionieren?
 - „H.A.L.T.“ (hungrig, ärgerlich, einsam, müde)
- 11:00–12:30 Uhr **Meetings**
- Ich bin o.k.
 - Achtsame Kommunikation
 - Selbstannahme und Selbstfürsorge (Kuschelmeeting)
- 12:30–13:00 Uhr **Mittagessen**
- 13:15–14:15 Uhr **Arbeitsmeeting**
- Wer arbeitet mit im Orgateam 2021
 - Austausch von Interessierten

Der Nachmittag ist zur freien Verfügung. Ihr könnt gemeinsame Aktivitäten starten, Angebote machen oder freie Meetings. Jeder nimmt sich die Freiheit, das zu tun, was er oder sie möchte.

18:00–18:30 Uhr **Abendessen**

19:00–20:30 Uhr **Meetings**

- Lachen ist der Auftakt zum Gebet (Frauenmeeting, Männermeeting, Gemischtes Meeting (Kuschelmeeting))

Ab 20:30 Uhr kleiner bunter Abend und Raum für eigene Angebote: Tanzen, offene Bühne, Kuschelmeeting, Singen, Spielen. Bringt eure Ideen und das Zubehör mit.

Sonntag – 23. Februar 2020

8:00-8:30 Uhr **Frühstück**

Zimmer räumen für diejenigen, die heute abreisen.

9:00-10:30 Uhr **Meetings**

- (Selbst-) Vertrauen
- Nur für Heute
- Es geht auch einfach (Kuschelmeeting)

11:00-12:30 Uhr **Meetings**

- Kann ich mit meiner Hochsensibilität in Frieden leben ? (Flyer)
- Die 3 G: Geduld, Gelassenheit, Gleichmut (= innerer Frieden)
- Meine Bedürfnisse stillen (Kuschelmeeting)

12:30-13:00 Uhr **Mittagessen**

Nachmittag Raum für eigene Gestaltung

18:00 -18:30 Uhr **Abendessen**

19:00 -20:30 Uhr **freies, offenes Meeting**

Ab 20:30 freie Abendgestaltung evtl. Biodanza oder Anderes. Bringt euch gerne mit Ideen und Angeboten ein.

Montag - 24. Februar 2019

8:00 Uhr-8:30 Uhr **Frühstück**

Zimmer räumen für alle

9:00 -10:30 Uhr **Meeting**

- Die 3 A: Annahme, Aufmerksamkeit, Aktivität
- Das 3. Versprechen
- Leichtigkeit (Kuschelmeeting)

11:00-12:30 Uhr **Abschlussmeeting**

- Das Gelassenheitsgebet (Mut, Weisheit, Geduld, Toleranz)

12:30-13:00 Uhr **Mittagessen**

Kommt gut nach Hause!

Euer Orgateam