

Organisatorisches:

Preis pro Person im DZ:
Zwei Übernachtungen 180,00 €
Drei Übernachtungen 250,00 €

Preis pro Person im Mehrbettzimmer:
Zwei Übernachtungen 160,00 €
Drei Übernachtungen 220,00 €

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

Bitte bringt Matten und/oder Decken mit, damit ihr es euch bequem machen könnt.

Anmeldungen bitte per E-Mail ans Orgateam (mit vollständigem Namen, Adresse und Telefonnummer) **bis spätestens 05.01.2024** an:

EA-Treffen-Fulda@ea-selbsthilfe.net

Die IBAN für die Überweisung wird euch nach der Anmeldung mitgeteilt.

Die Zimmervergabe erfolgt nach Zahlungseingang.

Tagesgäste, welche am Essen teilnehmen möchten, werden gebeten, sich bis 01.02.2024 anzumelden (bitte gewünschte Mahlzeiten angeben: pro Mahlzeit 13,00 € (inkl. Raummieten).

E-Mail für Anmeldung und Fragen:

EA-Treffen-Fulda@ea-selbsthilfe.net

Notfall-Telefon für Fragen: 06031 67707-13 (Peter)

Adresse der Jugendherberge Fulda:

**Schirrmannstr. 31
36041 Fulda**

Anreise:

Mit der Bahn

Bahnhof Fulda.

Mit dem Bus

Ab ZOB (am Bahnhof) mit der Linie 7 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 zum

9. EA-Fulda-Treffen

09.02. - 12.02.2024

unter dem Thema:

Das Gute im Schlechten finden



Programm:

Freitag, 9. Februar

16:00 Uhr Anreise

19:00 Uhr Abendessen

20:00 Uhr Eröffnungsmeeting

- ☉ Das Gute im Schlechten finden. Aus negativen Erfahrungen Gutes wachsen lassen.

Samstag, 10. Februar

7:30–8:30 Uhr Frühstück

9:00–10:30 Uhr Meetings: Mein Umgang mit Groll

- ☉ Was Heilung bedeutet
- ☉ Er/Sie/Es SUCHT: Umgang mit Eifersucht
- ☉ Vergebung suchen und schenken

11:00–12:30 Uhr Meetings: Meine inneren Anteile

- ☉ Perfektionismus
- ☉ Der innere Richter
- ☉ Der innere Antreiber

12:30–13:00 Uhr Mittagessen

13:15–14:15 Uhr Arbeitsmeeting

- ☉ Wer möchte im Orgateam für das Fulda-Treffen 2025 mitarbeiten?
Austausch von Interessierten

Der Nachmittag ist zur freien Verfügung. Ihr könnt gemeinsame Aktivitäten starten, Angebote machen oder weitere Meetings anbieten. 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: Suche das Gute

- ☉ Rückschau: Meine persönliche Entwicklung 2023
- ☉ Freude an den kleinen Dingen
- ☉ Achtsamkeit, mir und anderen entgegenbringen

Ab 20:30 Uhr:

Raum für eigene Angebote: Offene Bühne, Tanzen, Singen, Spiele, Sockendisco. Eure Initiative und Kreativität sind gefragt.

Sonntag, 11. Februar

7:30–8:30 Uhr Frühstück

Zimmer räumen für diejenigen, die heute abreisen. Schlüsselabgabe bis 9:00 Uhr!

9:00–10:30 Uhr Meetings: Gratwanderungen

- ☉ Genuss vs. Sucht
- ☉ Hilfsbereitschaft vs. Selbstaufgabe
- ☉ Selbstliebe vs. Egoismus

11:00–12:30 Uhr Meetings: Sexualität und Spiritualität

- ☉ Lebens- und Beziehungsformen
- ☉ meine Sexualität
- ☉ Ich in Partnerschaften: Nähe und Distanz

12:30–13:00 Uhr Mittagessen

Der Nachmittag ist zur freien Verfügung. Ihr könnt gemeinsame Aktivitäten starten, Angebote machen oder weitere Meetings anbieten. 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: Selbstfürsorge

- ☉ Aus meiner Schwäche kann Stärke werden
- ☉ Grenzen setzen, ohne zu verletzen
- ☉ Was mir gut tut - Kraftquellen

Ab 20:30 Uhr:

Raum für eigene Angebote: Offene Bühne, Tanzen, Singen, Spiele, Sockendisco. Eure Initiative und Kreativität sind gefragt.

Montag, 12. Februar

7:30–8:30 Uhr Frühstück

Zimmer räumen für alle. Schlüsselabgabe bis 9:00 Uhr!

9:00 -10:30 Uhr Meeting: Verbundenheit

- ☉ Was bedeutet Freundschaft für mich
- ☉ Familie
- ☉ Verbundensein mit mir

11:00–12:30 Uhr Abschlussmeeting

- ☉ Abschied, und nach vorne schauen

12:30–13:00 Uhr Mittagessen

Kommt gut nach Hause! 😊

Euer Orga-Team Fulda 2024

Matthias

Peter

Andreas

Steffi