



**Einladung zu einem Tagesseminar mit Fr. Dr. Reinhild Bode
„Das achtsame Nein – liebevoll Grenzen setzen
und Lebensfreude gewinnen“**

Liebe Mitglieder des Landesverbandes,

wir freuen uns sehr, Ihnen im Oktober ein Tagesseminar anbieten zu können, in dem es darum gehen wird, durchzuatmen und neue Kraft zu schöpfen.

In einer Gruppe von 20 Personen stärken wir die eigene Selbstwahrnehmung, um in Grenzsituationen mit unseren psychisch erkrankten Angehörigen besser reagieren zu können. Um langfristig gesund und belastbar zu bleiben, brauchen wir eine gesunde Selbstfürsorge. Wir alle waren sicherlich schon in Situationen, in denen wir uns mehr Ballast aufgeladen haben, als wir tragen konnten. Ein paarmal mag dies gutgehen, auf Dauer sicher nicht. Wir werden daher an diesem Tag mit Fr. Dr. Reinhild Bode der Frage nachgehen, wie wir unsere Bedürfnisse erkennen und gut für uns selbst sorgen können. Hierzu laden wir Sie recht herzlich ein für

Samstag, 21.10.2023, in den Erbacher Hof nach Mainz, von 10:00 bis 16:00 Uhr

An diesem Samstag schauen wir auf unsere persönlichen Grenzen und wie wir diese angemessen ausdrücken können. Wir definieren unsere Kraftquellen und Ressourcen im Lebensalltag und erkennen die Vorteile einer gesunden Selbstfürsorge. Mit der Methode Biodanza stellt Ihnen Fr. Dr. Bode eine Methode zur Gesundheitsförderung vor, die hilft schwierige Zeiten durchzustehen. Einfache Bewegungen zu Musik lassen uns in das reine „Erleben“ eintauchen. Die Sorgen und Nöte, die Hektik des Alltags treten in den Hintergrund. Biodanza bietet damit einen Gegenpol zu Terminstress und hohen Leistungsansprüchen. Es gibt kein „richtig“ und kein „falsch“. Die Methode wurde von Rolando Toro Araneda, Prof. für Psychologie und Anthropologie, entwickelt und die positiven Ergebnisse sind mittlerweile auch empirisch belegt.

Hier noch ein paar Details zum Tagesablauf:

- Begrüßungskaffee ab 9:30, offizieller Start: 10:00 Uhr und geplantes Ende 16:00 Uhr
- Veranstaltungsort: Tagungszentrum Erbacher Hof Mainz
Greibenstraße 24-26, 55116 Mainz
- Parkplätze stehen im Erbacher Hof in begrenztem Umfang zur Verfügung. Weitere Parkmöglichkeiten finden Sie im näheren Umfeld.

Bitte melden Sie sich mit beiliegendem Anmeldeformular bis zum 08.10.2023 an. Für Mitglieder des Landesverbandes ist die Teilnahme kostenfrei; für alle anderen berechnen wir 30,- €, incl. Verpflegung.

Wir freuen uns darauf mit ihnen gemeinsam an unserer Selbstfürsorge zu arbeiten und die Methode Biodanza auszuprobieren. Bewegung und Musik bereichern unser Leben.

Mit herzlichen Grüßen, auch im Namen des Vorstandes
Esther Herrmann, Vorsitzende LApK-RLP e.V.

	Anschrift	Landesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen in RLP e.V.
		c/o Hans-Wilfried Zindorf; Postfach 3001, 55020 Mainz
	Tel / Fax	06131-53972 / 06131-557128
	Mail	info@lapk-rlp.de oder H.W.Zindorf@t-online.de
	Bank	Genobank Mainz e.G.: IBAN DE97 5506 0611 0000 2063 77 BIC: GENODE51MZ6



Anmeldung

Hiermit melde ich mich zum Tagesseminar mit Fr. Dr. Reinhild Bode „Das achtsame Nein – liebevoll Grenzen setzen und Lebensfreude gewinnen“ am 21. Oktober 2023 in Mainz an.	
Anmeldeschluss ist am 08. Oktober 2023.	
Für Mitglieder des Landesverbandes ist die Teilnahme kostenfrei. Der Teilnehmerbeitrag beträgt für sonstige Teilnehmende 30,00 € und wird am Veranstaltungstag entrichtet. Im Beitrag enthalten sind Getränke und Verpflegung	
Ich bringe noch ____ Person(en) mit.	
Ich bin / Wir sind	<input type="checkbox"/> Mitglied(er) des Landesverbandes <input type="checkbox"/> Nichtmitglied(er)
Vor- und Zuname:	
ggf. Name der Selbsthilfegruppe:	
Straße:	
PLZ / Ort:	
Telefon:	
Fax/E-Mail:	

Bitte senden Sie die Anmeldung an den

Landesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen in Rheinland-Pfalz e. V.

per Post: Postfach 3001, 55020 Mainz

per Fax: 06131/557128

per E-Mail: info@lapk-rlp.de

	Anschrift	Landesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen in RLP e.V.
		c/o Hans-Wilfried Zindorf; Postfach 3001, 55020 Mainz
	Tel / Fax	06131-53972 / 06131-557128
	Mail	info@lapk-rlp.de oder H.W.Zindorf@t-online.de
	Bank	Genobank Mainz e.G.: IBAN DE97 5506 0611 0000 2063 77 BIC: GENODE51MZ6