Kreuzbund DV Freiburg e.V.

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

KREUZBUND

Einladung

Allgemeines Seminar 1

Wann:	**19.02.2027 bis 21.02.2027**	
Wo:	**Bildungshaus St. Bernhard** **An der Ludwigsfeste 50, 76437 Rastatt**	
Thema:	**Loslassen**	
Referent(in):	**Barbara Veeh, Diakonische Beratungsstelle Bad Mergentheim**	
Leitung:	**Maritta Heilig, 1. Vorsitzende**	
Kosten:	**Kreuzbundmitglieder** **Gruppenmitglieder** **Gäste**	**80,00 €** **100,00 €** **120,00 €**

Hallo zusammen,

zu diesem Seminar laden wir recht herzlich ein. Das Seminar beginnt am Freitagabend um 18:00 Uhr mit dem gemeinsamen Abendessen und endet am Sonntag nach dem Mittagessen um ca. 13:00 Uhr.

Anmeldungen werden entgegengenommen vom **22.11.2026** bis zum **01.12.2026**.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Stornokosten, welche durch die Absage einer Teilnahme bei der Veranstaltung und der Tatsache, welche Kosten uns vom Tagungshaus in Rechnung gestellt wurden, werden den Gruppen in Rechnung gestellt. Ausgenommen hiervon sind Absagen im Zusammenhang mit vorgelegtem ärztlichem Attest.

Mit freundlichen Grüßen

Maritta Heilig

Maritta Heilig
Erste Vorsitzende

Anmeldungen per E-Mail an seminare@kreuzbund-dv-freiburg.de

Seminarbeschreibung



Kaum etwas fällt uns im Leben so schwer, wie das Loslassen. Wir müssen das Loslassen lernen von negativen Gefühlen oder Situationen, von Personen, die wir lieben, von Dingen, die uns nicht guttun.
Wir halten an Verhalten und Verhaltensmustern fest. So tragen wir jahrelang süchtiges Verhalten mit uns. Nicht „Loslassen“ macht krank.

Loslassen lernen ist wichtig für unsere physische und psychische Gesundheit.

Loslassen ist auch wichtig für unsere Entwicklung und unser Weiterkommen im Leben.

In Gesprächen können wir Erfahrungen austauschen. Wir lernen Übungen und Methoden kennen, die uns das „Loslassen“ erleichtern.

Anfahrt

	Aus dem Süden kommend die A5 an der Ausfahrt "Rastatt Süd" verlassen. Am Ende der Autobahn-Abfahrt rechts, in Richtung Rastatt abbiegen. Dem Straßenverlauf folgend befindet sich nach fast 5km das Mercedes-Benz-Kundencenter auf der linken Seite. An der darauffolgenden Ampelkreuzung rechts abbiegen. Nach 800m liegt das Bildungshaus St. Bernhard auf der linken Seite. Aus dem Norden kommend die A5 an der Ausfahrt "Rastatt Nord" verlassen. An der großen Ampelanlage geradeaus Richtung Mercedes Benz, auf der Umgehungsstraße durch den Tunnel, danach an der ersten Ampel links abbiegen. Dann immer geradeaus; nach ca. 1,5 km ist auf der linken Seite das Bildungshaus St. Bernhard. Kostenfreie Parkplätze sind im Hof vorhanden. Die Zufahrt zu den Parkplätzen befindet sich in der Zaystraße, zwischen Hausnummer 10 und 12.
	Ab dem Bahnhof Rastatt besteht die Möglichkeit mit dem Taxi, dem Bus oder zu Fuß St. Bernhard zu erreichen. Mit dem Bus 231 Richtung Wintersdorf (oder Bus 222) bis zur Haltestelle "Am Hasenwäldchen", in der Fahrtrichtung des Busses der Zaystraße folgen und nach 50 Meter zur linken Seite steht das Bildungshaus St. Bernhard. Zu Fuß geht es in Richtung Stadtmitte bis zur ersten Ampelanlage, dann rechts der Beschilderung Krankenhaus folgen, nach 900m erscheint auf der rechten Seite St. Bernhard.