

Anmeldung

Mit beiliegendem Anmeldeabschnitt schriftlich bis zum 20.05.2019

- Die Eintragung in die Teilnehmerliste erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldung
- Sie erhalten eine Anmeldebestätigung.

Veranstalter

Landesverband der Angehörigen psychisch kranker Menschen in Sachsen e.V.

Lützner Straße 75

04177 Leipzig

Telefon: 0341/ 47839387

www.lvapk-sachsen.de

Mit freundlicher Unterstützung durch das
Sächsische Staatsministerium für
Soziales.

Tagungsort

Christliche Ferienstätte HAUS GERTRUD

Großschönauer Str. 48
02796 Kurort Jonsdorf

Tel.: 03 58 44 / 7 35 -0

<http://www.haus-gertrud.de/>

Anreise

MIT BUS & BAHN

bis Bahnhof Zittau:

Abfahrt- und Ankunftszeiten siehe Deutsche Bahn

mit der Bimmelbahn:

Abfahrt- und Ankunftszeiten siehe SOEG
oder

Bus Linie 5 (Zittau-Olbersdorf-Kurort Jonsdorf):

Abfahrt- und Ankunftszeiten siehe KVG

MIT DEM AUTO

A4 bis Bautzen - B96 über Oppach bis Oderwitz,
dann Landstraße bis Jonsdorf

A4 bis Bautzen Ost - B6 bis Löbau, B178 bis
Herrnhut nach Zittau, Landstraße bis Jonsdorf

aus Richtung Dresden - über die B6 bis
Bischofswerda, B98 bis Oppach, B96 bis
Oderwitz, Landstraße bis Jonsdorf

A4 bis Görlitz - B99 über Ostritz nach Zittau,
Landstraße bis Jonsdorf



Auszeit

Entspannen und Neues entdecken

-Ein Wochenende für mich-



**Seminar für Angehörige von
psychisch kranken Menschen**

**28. – 30. Juni 2019
In Jonsdorf/ Oberlausitz**

**Freude ist wie ein Schmetterling.
Bunt und vielfältig, leicht und frei,
zart und zerbrechlich. Und wie der
Schmetterling lebt sie nur im
Augenblick.**

Hans Wilhelm

Liebe Angehörige!

*Wir alle haben viele dieser bunten
Schmetterlinge in uns. Doch oft sehen
wir sie nicht, weil wir es verlernt haben.*

*Kaum vernehmbar fliegt der Falter
durch die Lüfte. Wie echte Freude ist er
niemals laut oder aufdringlich.
Mit seinem freudigen Flug erinnert uns
der Schmetterling daran, dass der blaue
Himmel viel größer ist als alle Regen-
wolken zusammen.*

*An diesem Wochenende wollen wir
gemeinsam Freude erleben und dabei
unseren Körper wieder mehr spüren.
Wir wollen beim Weben zuschauen,
vielen wunderschönen Schmetterlingen
begegnen, gemeinsam wandern und
entspannen in geselliger Runde.*

*So wollen wir wieder die Schmetterlinge
der Freude in uns entdecken. Und:
Das Schönste und Wichtigste lässt sich
nicht mit Worten sagen. Es ist auf
einmal da, ein Blick, ein Lächeln, ein
Schweigen.*

Herzliche Einladung zum:

- **Entspannen und Entdecken**
- **Loslassen und Anknüpfen**
- **Zusammensein und Austausch**

Die Dozenten:

-Annette Gerber, Heilpraktikerin für
Psychotherapie, Tanztherapeutin,
Trainerin für Kommunikation

-Dirk Richter, Yogalehrer

Tagungsprogramm

Freitag, 28. Juni

Ab 16:00 Anreise
18.30 Uhr Abendessen
19.30 Uhr Begrüßung

Sonnabend, 29 Juni

8.30 Uhr → Frühstück
9.30 Uhr → Körper – Atem – Geist
Vortrag und Übungen mit Dirk Richter
12.30 Uhr → Mittagessen
13.00 Uhr → Angebot: Persönliche
Beratung bei A. Gerber
15.00 Uhr → Besuch im Weberstübchen
mit Kaffee und Kuchen
17.00 Uhr → Achtsamkeitsübungen für
den Alltag (A. Gerber)
18.30 Uhr → Abendessen
20.00 Uhr → geselliges Beisammensein

Sonntag, 30. Juni

8.30 Uhr → Frühstück
9.30 Uhr → Wanderung zum
Schmetterlingshaus
10.30 Uhr → Besuch mit Führung im
Schmetterlingshaus
12.30 Uhr → Mittagessen
13.00 Uhr → Abschlussrunde
anschließend Abreise

Organisatorisches

Bitte bringen Sie mit:

- bequeme Kleidung für
Entspannungsübungen
 - warme Socken, Decke (nach Möglichkeit)
 - **eine** Blume
 - **Badesachen (Whirlpool und Sauna im
Haus)**
 - Hausschuhe (auf Wunsch des Hauses)
 - sowie Spiele, Rätsel, Sketche... für
Samstagabend.
- ➔ Eintrittspreis 6,30€ für Besuch mit
Führung im Schmetterlingshaus

Teilnehmerbeitrag

(incl. Vollverpflegung)

- Pro Person € 100,00
- Doppel- und Einzelzimmer stehen
zur Verfügung

Für **Mitglieder** des Angehörigen -
verbandes € 10.- Ermäßigung

Am Geld soll die Teilnahme grundsätzlich nicht
scheitern. Ermäßigungen sind auf Antrag
möglich.