

Anmeldung

Mit beiliegendem Anmeldeabschnitt schriftlich möglichst bis zum 14. April 2023

- Die Eintragung in die Teilnehmerliste erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldung, wobei die Plätze vorrangig an Mitglieder vergeben werden.
- Sie erhalten eine Anmeldebestätigung.
- Bei Absage der Teilnahme nach dem 27.04.2023 fallen ggf. die vom Hotel in Rechnung gestellten Stornokosten an.

Veranstalter

Landesverband der Angehörigen
psychisch Kranker in Sachsen e.V.
Lützner Straße 75
04177 Leipzig
Telefon: 0341 - 4 78 39 387

www.lvapk-sachsen.de
info@lvapk-sachsen.de

Tagungsort

Hotel Kreuzbergbaude
Am Kreuzberg 25
02829 Markersdorf/
OT Jauernick-Buschbach

Tel: 035829-63860
Fax: 035829-63888

kontakt@hotel-kreuzbergbaude.de

Anreise

Bahn:

DB bis Dresden, weiter mit dem Trilex-
Express bis Görlitz, weiter mit der
Buslinie 66 bis Jauernick-Buschbach.

PKW:

Anreisen ab Dresden mit dem Auto:
Von B170 A4 nehmen,
A4 bis S122 in Vierkirchen folgen, auf
A4 Ausfahrt 92- Nieder Seifersdorf
nehmen,
Döbenschütz, An der Nieskyer Str.,
Reichenbacher Str., bis Markersdorf

Resilienz und Selbstfürsorge



**Wochenendseminar für Angehörige
psychisch erkrankter Menschen**

Fr. 05. – So 07. Mai 2023

Hotel Kreuzbergbaude Markersdorf

Programm:

Freitag, 05. Mai

Ab 16:00
Uhr Anreise möglich

16:30 -18:00 Uhr
Ankommen, Kennenlernen, Ausblick auf das
Wochenende

Abendentspannung

ab 18:00 Uhr
Abendessen

Samstag, 06. Mai

8:00 Uhr
Frühstück

9:00 Uhr-9:30
Achtsamer Morgenbeginn

9:30-10:45 Uhr
Vortrag, Seminar zum Thema Selbstfürsorge
und Resilienz

Möglichkeit des Austausches, Einbringen
eigener Themen und Wünsche

11:00-12:00 Uhr
Vorstellung verschiedener Methoden zur
Stärkung der Resilienz
- üben, ausprobieren

ab 12.00 Uhr
Mittagessen

14:15-15:15 Uhr
„Kleines Genusstraining“

15:30-17:45 Uhr
Bewegungsangebot
z.B. Elemente der Tanztherapie,
Improvisation, meditative Bewegung

Abendeinstimmung

ab 18:30 Uhr
Abendessen

Sonntag, 07. Mai

8:00 Uhr
Frühstück

9:00-9:30 Uhr
Meditative Morgenbewegung

9:30-10:30 Uhr
Vorstellen: Erleben verschiedener Methoden
zur Selbstfürsorge

10:45-11:45 Uhr
Ausklang, Abschied

12:00 Uhr
Mittagessen

anschließend Abreise

Dozentin:

Ines Hermann
Integral therapeutische Tanzpädagogin
Systemische Beraterin

Organisatorisches

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung für
Entspannungsübungen, etwas Outdoor-
Geeignetes sowie eventuell eine Decke
mit.

Teilnehmerbeitrag

- Kursgebühr: 32,00 €
- Verpflegung: 88,00 €
- insgesamt: 120,00 €

Mitglieder des Landesverbandes der
Angehörigen psychisch kranker
Menschen in Sachsen e.V. erhalten eine
Ermäßigung von 10,00 €

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch
Steuermittel auf der Grundlage des vom
Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes
und Fördermittel der GKV-
Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe Sachsen

