

# 25. LAVENO ARBEITSTAGUNG

## Fortbildungswochenende

der Messie Selbsthilfegruppen NRW in Zusammenarbeit  
mit der Bildungsstätte Einschlingen

Austauschtreffen zur Weiterentwicklung der Messies  
und der Gruppenselbsthilfe in Nordrhein-Westfalen

**Von Freitag, den 26. Juni bis Sonntag, den 28. Juni 2015**

## SCHWERPUNKTTHEMA:

**„Genuss.Genug.Genießen“**

**Behutsam Grenzen wahrnehmen**

**Ort:**

Bildungsstätte Einschlingen  
Schlingenstraße 65 / 33649 Bielefeld

**Tagungskosten: 107.- €**

Reservierung mit beigefügtem Formular.

**Wir freuen uns auf Eure Teilnahme.**

## SCHWERPUNKTTHEMA:

### Mit Achtsamkeit vom Stress zur Selbstfürsorge

## Genuss. Genug. Genießen

### Behutsam Grenzen wahrnehmen

#### Leitung des Seminars:

Gisela Kohlhage, Master of Mediation, Systemische Paar- und Familientherapeutin

Lea Kohlhage, Bachelor of Science, Seminarentwicklerin, Gruppenleiterin Open Space

Nach dem Thema Selbstwertschätzung (März 2015) steht im Juni in Einschlingen das Genießen und das Wahrnehmen eigener Grenzen im Mittelpunkt unserer Aufmerksamkeit:

Meine Lieblingsmusik hören,  
in der Sonne sitzen,  
mit einem guten Freund bei einem Glas Wein  
über das Leben philosophieren,  
Meditieren, Yoga,  
einen Garten gestalten,  
eine kleine Wanderung machen,  
Sachen selber basteln,  
Lesen,  
Kindern beim Spielen zusehen,  
ein spannendes Fußballspiel in der Lieblingskneipe verfolgen, ...

Wir sind alle anders, unsere Vorlieben sind es auch. Es gibt an diesem gemeinsamen Wochenende viele Anregungen und genug Zeit, um mehr über das eigene Genießen herauszufinden. Jede und Jeder von uns funktioniert ein bisschen anders. Wir werden daher verschiedene Methoden benutzen und uns den Raum geben, um in uns selbst nachzusehen.

Zum Beispiel:

- Wann habe ich mich in letzter Zeit wohl gefühlt?
- Wofür nehme ich mir gerne Zeit?

Und auch:

- Was macht mir das Genießen leichter?
- Was steht meinem Genuss im Weg?



Gisela Kohlhage



Lea Kohlhage

## INHALTE DES SEMINARS:

**Am Freitag** darf unsere Kreativität in individuelle Collagen fließen und wir tragen die verschiedenen Facetten unseres eigenen Lebensgenusses zusammen.

Hier wird keine To-Do-Liste entstehen sondern wir schöpfen aus unserer ganz individuellen Erfahrung. Begleitet wird die Collagen-Arbeit am Freitag von Marie-Luise Patoka und Anne Vollmer.

**Es werden nur die eigenen mitgebrachten Materialien verarbeitet.**

Nach dem Abendessen gibt es dann ein Gesprächsangebot in Kleingruppen über die erstellten Collagen und ab ca. 20 Uhr freuen wir uns auf in einen gemeinsamen „Bunten Abend“ mit allen Teilnehmern. Parallel dazu bieten Marie-Luise und Anne sechs 20-minütige Einzelgespräche zur Collagenarbeit an.



Marie-Luise Patoka  
ist Kunsttherapeutin und Montessoripädagogin

**Am Samstag** gibt es von den Seminarbegleiterinnen Gisela und Lea Kohlhage eine Einführung in das Thema „Genuss – Genug – Genießen“ mit vielen Anregungen.

Es folgt die Möglichkeit, an verschiedenen Arbeitsgruppen teilzunehmen, zum Beispiel:

- Genuss und „Messie“, - Hemmende und fördernde Bedingungen des Genießens, - Armut und Genuss.

Wer will kann auch das Mittagessen gleich als Achtsamkeitsübung nutzen. Danach kommen wir wieder in die große Runde zusammen und werten die Arbeitsgruppen aus. Es folgt das Angebot, sich selbst ein individuelles Genusskonzept zu entwerfen und so das zusammengetragene Wissen für sich persönlich zu nutzen.

**Der Sonntag** führt uns bei gutem Wetter morgens nach draußen und in intensives Genießen und Wahrnehmen. Anschließend und in gemeinsamer Runde fließen die Ergebnisse der Vortage zusammen.



Für den reibungslosen Ablauf der Veranstaltung sorgt Jörg Lemm, der auch als ständiger Ansprechpartner bei allen Fragen zur Verfügung steht und immer ein offenes Ohr für die Belange der Seminarteilnehmer hat.

## Programmablauf: 25. LAVENO ARBEITSTAGUNG / Wochenendseminar

### Freitag, 26.06.2015

14.30 Uhr	Ankommen mit Begrüßungskaffee
15.30 Uhr	Begrüßung durchs Haus und Einführung
16.00 - 17:45 Uhr	Kreative Collagen-Arbeit
18.00 Uhr	Abendessen
anschließend	Kleingruppengespräche
20.00 Uhr	„Bunter Abend“ mit allen Teilnehmern, parallel bis 21 Uhr Einzelgespräche

Bitte bringen Sie für die Collagen-Arbeit Material wie Magazine, Zeitungen, Fotografien mit, aber auch Stifte, Kleber und Scheren. Es werden nur die eigenen mitgebrachten Materialien verarbeitet.

### Samstag, 27.06.2015

08.15 Uhr	In Bewegung kommen (Angebot für Frühaufsteher, Morgenmuffel & Genießer)
09.00 Uhr	Frühstück
09.30 Uhr	Allgemeine Einführung ins Thema
10.45 Uhr	Arbeitsgruppen gemäß Themenvorschlägen
12.45 Uhr	Achtsamkeitsübungen
13.00 Uhr	Mittagessen und Pause
15.00 Uhr	Auswertung der Gruppenergebnisse
anschließend	Pause
17.00 Uhr	Grenzübung „Zuviel des Guten“
18.30 - 19:30 Uhr	Abendessen
20.00 Uhr	Geselliges Beisammensein mit Gespräch und Tanz

### Sonntag, 28.06.2015

08.15 Uhr	Get in Motion (Angebot für Frühaufsteher, Morgenmuffel & Genießer)
09.00 Uhr	Frühstück
09.30 Uhr	„Was beschäftigt mich noch von gestern?“
10.00 Uhr	Geh-Meditation
13.00 - 14:00 Uhr	Mittagessen
14:00 Uhr	Auswertung mit Collage „Was nehme ich mit? Was lasse ich hier?“
15:00 Uhr	Abschlussrunde
15.30 Uhr	Persönliche Verabschiedung bei Kaffee und Kuchen

## 25. LAVENO ARBEITSTAGUNG / Wochenendseminar

Bildungsstätte Einschlingen / Schlingenstraße 65 / 33649 Bielefeld

[www.einschlingen.de](http://www.einschlingen.de)

### Anreise per Bahn und Bus:

Vom Hauptbahnhof Bielefeld fahren Sie mit dem Bus Linie 48 Richtung Versmold und steigen an der Haltestelle Einschlingen aus (Fahrzeit: ca. 20 Min). Sie biegen in die Azaleenstraße ein und kommen zur Schlingenstraße. Oder Sie fahren mit der Stadtbahn Linie 1 Richtung Sennestadt vom Hauptbahnhof bis Brackwede (Bahnhof, Kirche), steigen dort in den Bus Linie 121 um und fahren bis zur Azaleenstraße (Fahrzeit: ca. 1 Std.). Aktuelle Abfahrtszeiten entnehmen Sie bitte der Fahrplanauskunft unter [bvo-bielefeld](http://bvo-bielefeld) <http://bvo.eurocit.com/>

oder [moBiel](http://www.mobiel.de/) <http://www.mobiel.de/>

oder [www.bahn.de](http://www.bahn.de) (Persönlicher Fahrplan)

Sonntags fahren leider keine Busse von Einschlingen. Alternativ fahren vom/zum Hauptbahnhof Taxen. Die Fahrzeit beträgt ca. 10 Minuten

### Autoanreise:

Von der A2 am Kreuz Bielefeld auf die A 33 Richtung Bielefeld/Osnabrück. Am Ende der Autobahn geht es Richtung Bielefeld Zentrum auf den Ostwestfalendamm (Stadtautobahn), abfahren Ausfahrt Quelle/Osnabrück. An der Ampelkreuzung biegen Sie rechts ab auf die Osnabrücker Straße (B 68).

Ca. 500 m nach dem Ortsausgangsschild Quelle

(Links sehen Sie einen Hinweis

Kartbahn B68 und einen Grill / Imbiss)

biegen Sie rechts in die Azaleenstraße ab, die auf die Schlingenstraße führt.



## INFORMATIONEN:

Die Tagung wird ausgerichtet vom LAVENO, dem Landesverband Nordrhein-Westfalen der vom Messie-Syndrom Betroffenen und deren Selbsthilfegruppen.

Ansprechpartnerin für das Haus Einschlingen ist Nicole Schettler, die am Samstag und Sonntag auch ein Bewegungsangebot vom Haus anbietet.

**Herzlich eingeladen sind Messie-Selbsthilfegruppen und Betroffene und alle, die in keine SHG gehen können oder wollen.**



Messie Landesverband NRW 

---

### Adresse:

LAVENO, Postfach 102422,  
33524 Bielefeld  
E-Mail: [laveno@gmx.de](mailto:laveno@gmx.de)  
[www.laveno.org](http://www.laveno.org)

Konto: LAVENO, Postbank Hannover  
IBAN: DE06 2501 0030 0014 4363 05  
BIC: PBNKDEFF



Sabine Thiessies  
Mobil: 0176/70755979  
Festnetz: 02103/9940238



Jörg Lemm  
Mobil: 0176/61985911  
Festnetz: 0521/32701357