



**MINI-FREIZEITEN IN MINDEN  
WOCHENENDEN FÜR EHEMALIGE**  
aus allen 12-Schritte-Kliniken  
und für A-Freundinnen und A-Freunde

auch für die, die schon dabei waren:  
bitte auch noch mal sorgfältig neu lesen wegen der Neuerungen

**11.-13. März 2016 (mit Konzert des spirituell-frechen Liedermachers und A-Freunds Walter Spira, Eintritt frei.)  
und 7.-9. Oktober 2016 (=neuer Termin, vorgezogen)**

Für alle Ehemaligen aus 12-Schritte-Kliniken, auch für: A-Freunde und A-Freundinnen, die den Komitee-Stil kennen lernen wollen, und weitere Interessierte. Wir treffen uns seit 14 Jahren an mehreren Wochenenden im Jahr in Minden, entstanden als Ex-Groeni-Gruppe, jetzt offen für Ehemalige aller 12-Schritte-Kliniken, um etwas von dem umzusetzen, was wir in den Kliniken gelernt haben. Vor allem "Frischentlassene" nehmen gern teil angesichts des verbreiteten Frusts, wenn man aus der Klinik kommt und sich verändert hat, die alte Umwelt aber leider kaum...

Die Teilnehmerzahl bleibt überschaubar: jedes mal schenken sich 10-20 Leute Nähe, Wärme, Geborgenheit. Außerdem begegnen wir uns in Komitees mit Stellungnahmen: "Meetings mit Rückmeldungen". Wir haben sehr schöne Räume im BF=Bildungsforum und Lernwelten, in der Alten Kirchstr.11 in der Oberen Altstadt, wo wir auch gemeinsam kochen und genießerisch essen. Neuen empfehlen wir, am Freitag um 18 Uhr da zu sein zum ausgiebigen Abendessen, damit wir sie willkommen heißen können und sie in Ruhe ankommen können und die Gruppe von Anfang an mitbekommen. Auf Wunsch holen wir sie nach Voranmeldung beim ersten Mal auch vom Bahnhof Minden ab zwischen 17 und 18 Uhr. Minden liegt zwischen Hannover und Bielefeld, erreichbar über die Autobahn A2, Abfahrten Porta Westfalica oder Bad Oeynhausen, von dort an ausgeschildert. In Minden über das Parkleitsystem zum Königswall, die restlichen Meter zu Fuß. Oder vom Bahnhof zu Fuß in 20 min zum BF = am Dom entlang und die Martinitreppe hoch in die OBERE Altstadt. Oder bequem per Taxi für ca.10 €.

Außer den Komitees kann es z.B. Reiki, Körperübungen, Meditationen, Spaziergänge, Märchen, Lieder und viele andere Beiträge geben, die die einzelnen mitbringen. Das Programm stimmen wir gemeinsam am Samstagmorgen ab. Und lassen uns dabei viel freie Zeit ohne Struktur, z.B. den Samstagabend. Wer spezielle Nahrungsmittel braucht, bringt die bitte selbst mit. Wir schlafen romantisch im Matratzenlager auf 3 Räume verteilt, im „Haus am Dom“ in der UNTEREN Altstadt, zu Fuß 15 min vom BF: ein angenehmer Spaziergang abends gegen 22 Uhr. Kosten pro Person pro Nacht: 8€. Bitte nicht vorher dorthin, sondern immer ERST ins BF! Wir verleihen auch Bettzeug. Gegen Schnarcher etc: Ohropax mitbringen, das hilft. Inkl. Verpflegung kostet das gesamte Wochenende nur 20 bis 30€ pro Person, abhängig von der Gesamt-Teilnehmerzahl. (Wer etwas mehr bezahlen will, kann nahegelegene Zimmer und Apartments auch selbst mieten bei Frau Manke, Tel: 0170 9679438. Das geht aber nur rechtzeitig im voraus, und NUR in Eigenregie, also bitte nicht über mich!)

Diese Wochenenden sind so preisgünstig, weil wir auch erschwinglich sein wollen für Hartz IV-Empfänger: jede(r) trägt nur selbst die eigenen Fahrtkosten und seinen/ihren Anteil am gemeinsamen Einkauf auf dem Markt am Samstagmorgen. Diese extrem niedrigen Kosten (man vergleiche entsprechende Wochenend-Seminare) sind deshalb möglich, weil wir bei zwei vernetzten Institutionen zu Gast sind, die unsere Arbeit gut finden und unterstützen. Mechtild hilft mir bei der Durchführung. Zu unsern Wochenenden in Minden ist keine Anmeldung erforderlich oder möglich, sie sind noch nie ausgefallen. Ihr könnt und müsst also einfach anreisen und es Euch gutgehn lassen hier. Die Wochenenden sollen natürlich suchtmittelfrei sein im Sinne des 12-Schritte-Programms, und jede(r) ist selbstverständlich für sich selbst verantwortlich und haftet für sich selbst. Alle gehen wohlwollend-fürsorglich miteinander um, aber nicht co-abhängig. Wir Organisatoren werden uns wieder mit unserem know-how für alle engagieren, aber Wunder bewirken kann nur die Höhere Kraft.

Wir betrachten das als Arbeit im 12. Schritt und verdienen kein Geld daran. Die Veranstaltungen der Mindener Ehemaligengruppe findet Ihr mit allen Neuerungen und Verbesserungen von Jahr zu Jahr unter " [www.a-freizeiten.de](http://www.a-freizeiten.de)" des Selbsthilfe-Freizeitwerks. Bitte nutzt das und helft uns damit, Porti, Kopien, Zeit und Energie zu sparen. Ich empfehle die Mitgliedschaft im Selbsthilfe-Freizeitwerk: [www.selbsthilfe-freizeitwerk.de](http://www.selbsthilfe-freizeitwerk.de), bin auch selbst drin.

ACHTUNG: Terminverschiebungen o.ä. lassen sich leider nicht immer vermeiden! Sie werden NUR angekündigt auf [www.a-freizeiten.de](http://www.a-freizeiten.de)

Wir freuen uns auf Euch!

Peter von der Mindener Ehemaligengruppe

[peterkuestermann@hotmail.com](mailto:peterkuestermann@hotmail.com),

Postfach 2644, 32383 Minden

Tel nur 0178 7617637, habe Flatrate, rufe auf Wunsch zurück

BITTE KOPIEREN - AUSHÄNGEN - WEITERSAGEN - WEITERMAILEN (1.1.16)