



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

# MINI-FREIZEIT IN MINDEN

**WOCHENENDE FÜR EHEMALIGE aus allen 12-Schritte-Kliniken  
und für A-Freundinnen und A-Freunde.**

**26. bis 28. Oktober 2018**

## **Eine herzliche Einladung zum A-Wochenende in Minden!**

Für alle Ehemaligen aus 12-Schritte-Kliniken und A-Freundinnen und -Freunde, die den Komitee-Stil kennen lernen wollen sowie weitere Interessierte. Wir treffen uns an 2 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: jedesmal schenken sich 10-20 Leute Nähe, Wärme und Geborgenheit. Außerdem begegnen wir uns in Komitees mit Stellungnahmen (Meetings mit Rückmeldungen). Wir haben sehr schöne Räume im BF (Bildungsforum Lernwelten) in der Alten Kirchstraße 11, Minden, wo wir auch gemeinsam kochen und essen. Neuen empfehlen wir, am Freitag um 18 Uhr zum Abendessen da zu sein, damit 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 zwischen 17 und 18 Uhr ab. 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 Minuten zum BF = am Dom entlang und die Martinitreppe hoch in die OBERE Altstadt. Oder bequem per Taxi für ca. 10 €.

Neben den Komitees kann es z.B. Körperübungen, Meditationen, Spaziergänge, Märchen, Lieder und andere Beiträge geben von euch. Das Programm stimmen wir gemeinsam am Samstagmorgen ab und lassen uns dabei viel freie Zeit ohne Struktur, z.B. den Samstagabend.

Die Wochenenden sind preisgünstig, weil wir für alle erschwinglich sein wollen: jede(r) trägt nur seinen/ihren Anteil an den Verpflegungs- und Nebenkosten (spezielle Nahrungsmittel bitte selbst mitbringen). Abhängig von der Teilnehmerzahl ist dafür mit ca. 20 € zu rechnen (ohne Übernachtung). Diese niedrigen Kosten sind deshalb möglich, weil das BF unsere Arbeit gut findet und unterstützt. Mechtild hilft mir bei der Durchführung. Zu unseren Wochenenden in Minden ist keine Anmeldung erforderlich oder möglich, sie sind noch nie ausgefallen. Ihr könnt also einfach anreisen und es Euch gut gehen lassen hier.

### **Übernachtung in der Simeons Herberge, Königsstraße 7 – Übernachten im Haus am Dom ist nicht mehr möglich!!**

Wer möchte, kann dort in Mehrbettzimmern gemeinsam übernachten. Dafür bitte 40 Euro vorab auf folgendes Konto überweisen: Mechtild Pfeiffer, IBAN DE28270200001505086254 (Volkswagenbank). Gebt dabei bitte ungedingt im Betreff euren Vornamen, Datum der Freizeit und eure Telefonnummer an. Darüber hinaus ist nichts nötig für die Reservierung eures Schlafplatzes – Die Überweisung gilt als Anmeldung!

Es können nur beide Nächte gebucht werden. Wer eine Nacht kommt, zahlt dasselbe. Bettlaken, Schlafsack und Kissen müssen mitgebracht oder gegen 10 Euro Gebühr geliehen werden (das Geld muss gleich mit überwiesen werden). Handtücher und Hausschuhe sind von Vorteil.

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 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. Ich empfehle die Mitgliedschaft im Selbsthilfe-Freizeitwerk: [www.selbsthilfe-freizeitwerk.de](http://www.selbsthilfe-freizeitwerk.de), bin auch selbst drin.

**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. Gute 24 Stunden!*

Peter von der Mindener Ehemaligengruppe »Wege aus der Sucht«

[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**

Foto © Smileus - Fotolia.com