

Herzliche Einladung zur A-Frauen-Freizeit in der Eifel

Für Ehemalige aus allen 12-Schritte-Kliniken und für A-Freundinnen

Vom 24.08.-01.09. 2024. Für 7- 13 Frauen

Hallo, ich bin Irmgard. Vielleicht kennt ihr mich von der Adula oder den Freizeiten auf der Wildenburg, Allmannsried, Blankenheim oder Sylt...?



Seit die Freizeit in Blankenheim nicht mehr stattfindet, gibt es hier in der Eifel keine A-Freizeit mehr.

Das finde ich so schade, dass die Idee aufkam, selbst eine Freizeit zu organisieren. Auf der Suche fanden sich zwei richtig gemütliche, saubere, liebevoll eingerichtete Ferienwohnungen (www.ferienwohnung-altepost.de) in Pronsfeld, die meines Erachtens gut geeignet sind*.

Das **Thema** soll sein: **Liebevolle, gesunde Gemeinschaft üben** 😊

Die Verpflegung übernimmt Nicole Janker, die mit Begeisterung fantastisches, abwechslungsreiches, vegetarisches und veganes, vorwiegend biologisches, regionales Essen auf den Tisch zaubert. Körperlich so gut versorgt, bleibt uns viel Zeit für Gemeinschaft. Die Eifel mit ihrer wunderschönen Natur ist ideal zum Wandern. Für Tagesausflüge gibt es sehenswerte Ziele wie Trier, Luxemburg oder die Dauner Maare. Da ist in unserer Urlaubsregion bestimmt für jeden Geschmack etwas dabei.

Neben den Meetings können von euch wie immer Meditationen, Spiele, Wanderungen, Märchenmeeting, Singen... organisiert werden (Das muss nicht perfekt sein, der Fokus liegt auf Freude an der Gemeinschaft! Meine Gitarre bringe ich mit...). Zu diesem Zweck wird, wie bei den Freizeiten so üblich, ein Plakat aufgehängt, auf dem ihr eure Vorhaben mit Datum und Uhrzeit aufschreiben könnt. Erfahrungsgemäß wird sich so neben den Meetings von selbst genügend Programm ergeben 😊.

Für ein gemütliches Ankommen können wir ab 15 Uhr in die FeWo, um dann um 16:30 Uhr entspannt (oder auch aufgeregt...? 😊) das erste Mal zum Eröffnungsmeeting zusammen zu finden.

*Die Zimmer sind ungünstiger Weise sehr unterschiedlich, die Kosten sollen trotzdem fair gestaltet werden. Deshalb habe ich einen Betrag pro Zimmer festgelegt (bitte schaut euch hierzu die FeWo im Internet, s.o. an...). Wenn ihr dann zu Zweit oder gar zu Dritt teilnehmen wollt, könnt ihr euch ein Zimmer teilen und es wird dementsprechend günstig. Deshalb die große Spannbreite für die Unterkunftskosten.

Der Tagesablauf:

7:30 h - 9:30 h Frühstück
9:30 h - 10:30 h Morgenrunde in Meetingform
12:00 h - 13:00 h Mittagessen
16:30 h - 18:00 h Meeting
18:00 h - 19:00 h Abendessen

Am Abreisetag werden wir bis 10 Uhr die Zimmer räumen und haben dann Zeit, um das Abschlussmeeting in der großen FeWo zu genießen. Als krönendes Ende wird es um 12 Uhr noch das letzte Mittagessen geben, 13 Uhr begeben wir uns dann spätestens auf die Heimreise.

Die Kosten. Um gut für unsere Körper zu sorgen, wird gesundes, biologisches, möglichst regionales Essen angeboten, deshalb wird die Vollverpflegung 45€/Tag, 360€ für die gesamte Freizeit kosten. Auf Sonderwünsche wird Nicole gerne eingehen. Gesellschaft bzw. Mithilfe in der Küche findet sie immer ganz spannend. **Die Unterkunft** variiert stark zwischen 17€ und 50€/Nacht, je nachdem in welchem Zimmer ihr mit wieviel Personen untergebracht seid. Bei Fragen meldet euch gerne bei mir (016098555405).

Die Anzahlung, die gleichzeitig als verbindliche Anmeldung zählt, beträgt 400€, das sind je nach Unterbringung etwa die Hälfte der Gesamtkosten.

Bitte gebt als Betreff bei der Überweisung A-Freizeit Aug 24 und euren Namen ein. Der Restbetrag als 2. Rate muss spätestens am 5.8. auf dem Konto sein. Wer bis zum 5.08. absagt, bekommt die Anzahlung abzüglich von 25€ Stornogebühr zurück überwiesen. Danach ist eine Stornierung nur möglich, wenn eine Person auf der evtl. vorhandenen Warteliste nachrücken möchte, oder ihr eine Ersatzperson findet. Ich empfehle, eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen, damit ihr bei Krankheit auf der sicheren Seite seid.

Bitte überweist das Geld auf folgendes Konto: Irmgard Backes; DE73 4401 0046 0980 3484 67
BIC PBNKDEFF

Die Freizeit findet im Sinne des 12-Schritte-Programms suchtmittelfrei statt. Jede Teilnehmerin ist für sich selbst verantwortlich und haftet für sich selbst. Alle gehen möglichst wohlwollend und fürsorglich miteinander um, aber nicht co-abhängig. Ich betrachte die Organisation der Freizeit als Arbeit im 12. Schritt und verdiene kein Geld daran. Ein fairer, klarer, liebevoller Umgang mit jeder Einzelnen von euch ist mir sehr wichtig, besonders in Konfliktsituationen. Dieses Freizeitangebot findest du auch auf der Website des Selbsthilfe-Freizeitwerks: www.a-freizeiten.de

Ich bin ganz aufgeregt und hoffe von Herzen, dass mindestens 7 von euch sicher dabei sein wollen, damit die Freizeit stattfinden kann! Bei Fragen bitte gerne anrufen unter: 016098555405.

Von Herzen g24h,

Irmgard