

**In der Simeons Herberge!**

# MINI-FREIZEIT IN MINDEN

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

**26. bis 28. Mai 2023 (Pfingsten)**

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

Ein gemeinschaftliches Wochenende für alle Ehemaligen aus 12-Schritte-Kliniken und A-Freundinnen und -Freunde, die den Komitee-Stil kennen lernen wollen sowie weitere Interessierte. Die Treffen in Minden entstanden – vor über 25 Jahren – als Ex-Groeni-Gruppe, um etwas von dem umzusetzen was wir in den Kliniken gelernt haben.

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 **in der Simeons Herberge, Königsstraße 7, 32423 Minden**. 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. Minden liegt zwischen Hannover und Bielefeld, erreichbar über die Autobahn A2, Abfahrten Porta Westfalica oder Bad Oeynhausen, von dort an ausgeschildert. Oder vom Bahnhof zu Fuß in 20 Minuten (am Dom entlang und die Martinitreppe hoch in die obere Altstadt). Die Anfahrt mit der Bahn ist im Mai schon mit dem 49-Euro-Ticket möglich.

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.

Wir verpflegen uns dort selber: jede(r) trägt seinen/ihren Anteil an den Verpflegungskosten (spezielle Nahrungsmittel bitte selbst mitbringen). Abhängig von der Teilnehmerzahl ist dafür mit ca. 25 Euro zu rechnen.

**Kosten für Übernachtung (2 Nächte im komfortablen Stockbett): 60 Euro**

**Kostenbeteiligung an der Raummiete, wenn man nicht dort schlafen will: 25 Euro**

Bitte überweist das Geld auf folgendes Konto: Mechtild Pfeiffer, IBAN DE28270200001505086254 (Volkswagenbank). Gebt dabei im Betreff euren Vornamen 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 12 Euro Gebühr geliehen werden (das Geld bitte gleich mit überweisen).

Um hohe Stornokosten für uns zu vermeiden, wäre es schön, wenn ihr euch möglichst frühzeitig anmeldet und auch schnell überweist.

**Bitte bringt zum Wochenende Decken, Kissen oder ähnliches mit (Handtücher und Hausschuhe nicht vergessen).**

Die Wochenenden sollen natürlich suchtmittelfrei sein im Sinne des 12-Schritte-Programms, 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 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 A-Wochenenden findet Ihr immer auch auf der Website des Selbsthilfe-Freizeitwerks: [www.a-freizeiten.de](http://www.a-freizeiten.de).

*Wir freuen uns auf Euch, Mechtild + Helmut*

Mail: [minifreizeitminden@vodafone.de](mailto:minifreizeitminden@vodafone.de), Telefon: 0174-2974516

**BITTE KOPIEREN – AUSHÄNGEN – WEITERSAGEN – WEITERMAILEN**

Foto © fotoknips - Fotolia.com