

Anmeldeschluss  
02.03.2017

(für Fensterumschlag geeignet)

Fax: 0231 586 41 33

**BKE**

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche  
Bundesverband e.V.  
Julius-Vogel-Straße 44  
44149 Dortmund

## Organisatorisches

**Seminarbeginn:** Fr, 09.06.2017, 18:00 Uhr

**Seminarende:** So, 11.06.2017, ca. 13:00 Uhr

**Seminarort:**

Die Heilsarmee „Seehof“, Steinberg 3-4, 24306 Plön  
[www.heilsarmee.de/seehof](http://www.heilsarmee.de/seehof)

**Teilnahmebedingungen:**

Jugendliche von 12 - 25 Jahre und Eltern mit Kindern unter 12 Jahre. Während der Veranstaltung ist der Konsum von Alkohol, illegalen Drogen, Tabak und das Glücksspiel nicht erlaubt.

**Seminargebühren:**

Ab 12 Jahre Euro 20,00

Unter 12 Jahre Euro 10,00

(incl. Übernachtung und Verpflegung)

*Das Trainingscamp ist Teil des BKE-Projekts „Was geht ab? Lebenswelten von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen“. Das Projekt wird durch die DAK Gesundheit gefördert. Die Seminargebühren sind daher vergünstigt. Die reguläre Seminargebühr würde ohne diese Förderung 220,00 € pro Person betragen.*

**Reisekosten:**

Reisekosten werden gemäß Bundesreisekostengesetz erstattet (günstige Anreise, DB 2. Klasse, Nutzung aller Spartarife und/oder BahnCard, PKW: 0,20 Euro/km, max. 130,00 Euro)

**Anmeldung:**

Nach Ablauf der Anmeldefrist erhältst Du eine Buchungsbestätigung. Damit ist die Seminarteilnahme verbindlich. Die Seminargebühren sind zum in der Buchungsbestätigung genannten Termin sofort und ohne Abzug fällig. Vor Seminarbeginn erhältst Du dann noch weitere Informationen, eine Liste der Teilnehmenden und eine Wegbeschreibung.

**Stornogebühren:**

bis 61 Tage vor Seminarbeginn € 55,00

ab 60 Tage vor Seminarbeginn € 110,00

ab 30 Tage vor Seminarbeginn € 154,00

ab 7 Tage vor Seminarbeginn € 220,00

sofern kein Ersatz gefunden wird.

### BKE

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche  
Bundesverband e.V.  
Julius-Vogel-Str. 44 | 44149 Dortmund  
Tel: 0231/586 41 32 | Fax: 0231/586 41 33  
E-Mail: [info@bke-bv.de](mailto:info@bke-bv.de)  
Internet: [www.bke-suchtselbsthilfe.de](http://www.bke-suchtselbsthilfe.de)

# JUFAN

Jugend- und Familienseminar



**JULITI**.de

## Chillen statt stressen Entspannte Lebenswelten

09. - 11.06.2017

Plön/Schleswig-Holstein

Seminar für Jugendliche zwischen 12 und 25 Jahren  
und Eltern mit Kindern unter 12 Jahren



SUCHTSELBSTHILFE  
**BKE**

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

# Chillen statt stressen

## Entspannte Lebenswelten

### Ein ganzes Wochenende...

... chillen, relaxen, entspannen, Seele baumeln lassen, abhängen, runter kommen, entschleunigen...

... mit netten Leuten quatschen, Spiele spielen, Musik machen, über Bücher austauschen, kreativ werden...

... gemeinsam spazieren gehen, sportlich werden, Tischtennis spielen, um die Wette schwimmen...

Das und noch vieles mehr kann Stress abbauen. Jeder Mensch - egal wie alt er ist - macht das auf seine ganz eigene Weise. Und was für den einen gut ist, muss noch lange nicht für die andere OK sein.

Doch was ist Stress eigentlich? Ist Stress nur negativ oder brauche ich ihn auch manchmal? Wie entsteht er? Wie spüre ich, dass ich Stress habe und ab wann schadet er mir auch? Was hilft mir zu ent-stressen? Was hilft mir im Gegenzug um wieder in Schwung zu kommen, aktiv zu werden? Was ist das richtige Maß?

Auf all diese Fragen wollen wir Antworten finden und so manche Strategien auch gleich ausprobieren und testen.

Das Trainingscamp „Chillen statt stressen“ ist Teil des BKE-Projekts „Was geht ab? Lebenswelten von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen“. Und deshalb werden wir auch den Stress ins Visier nehmen, der - nicht allzu selten - zwischen den Generationen für Konflikte sorgt. Aber ganz ohne Stress - versprochen!

**Das Seminarhaus in diesem Jahr bietet auch wieder eine ganze Menge Möglichkeiten:**

- ☺ **Spielplatz**
- ☺ **Bolzplatz**
- ☺ **Tischtennis**
- ☺ **Lagerfeuer und Grillplatz**
- ☺ **Volleyball**
- ☺ **Ruderbootverleih**
- ☺ **Badestelle und Liegewiese**
- ☺ **und vieles mehr**

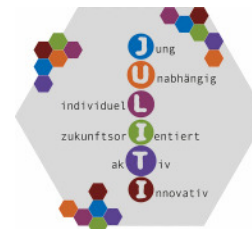


### Um für alles so richtig ausgerüstet zu sein,

- ➔ bringt bitte Handtücher,
- ➔ Badesachen und Badetücher,
- ➔ Sportkleidung und Turnschuhe mit,
- ➔ packt eure Lieblings-Gesellschaftsspiele ein oder
- ➔ zeigt uns, was ihr mit euren Musikinstrumenten so drauf habt.

### Mit dabei sein werden:

- ☺ **Claudia Kornwald**  
Suchtreferentin BKE BV, Diplom-Pädagogin, Sozialtherapeutin, Mediatorin
- ☺ **Martina Gripp**  
Diplom-Entspannungspädagogin, Kunsttherapeutin
- ☺ **JULITI-TEAM**  
ehrenamtlich Mitarbeitende im Fachbereich JULITI



**... und nun nichts wie los und anmelden!**

Fotos: BKE

## Anmeldung

! Pro Person bitte ein Anmeldeformular ausfüllen !

Ja, ich melde mich an zum

**JUFAM**

Jugend- und Familienseminar

in Plön/Schleswig-Holstein

vom 09.06. – 11.06.2017

Name, Vorname .....

Straße, Nr. ....

PLZ, Ort .....

Geburtsdatum .....

Telefon .....

E-Mail .....

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass meine o.g. Daten in Form einer Teilnehmendenliste vorab allen Seminarteilnehmenden zugesandt werden.

ja  nein

Ich möchte die Anmeldebestätigung wie folgt erhalten:

per E-Mail an o.g. Adresse  auf dem Postweg

Ich benötige Sonderkost

vegetarisch  lactosefrei

ja, ich möchte den kostenlosen BKE-Newsletter abonnieren

Datum, Unterschrift

### Für Teilnehmende unter 18 Jahre

Ich stimme zu, dass mein Kind an der Veranstaltung teilnimmt.

Ich stimme zu, dass mein Kind während der Veranstaltung an der hauseigenen Badestelle schwimmen darf.

Datum, Unterschrift der Erziehungsberechtigten

**Anmeldeschluss: 02.03.2017**