

**SPuH** *NRW e.V.*  
**SPIELSUCHT - PRÄVENTION - und HILFE**

# Stressreduktion

Seminar vom 17. –18.05.2025

Unsere Referentinnen sind: Cornelia Alzer und Frauke Inga Jungbluth



Tagungshaus „Die Wolfsburg“ in Mülheim an der Ruhr

## Seminar Stressreduktion

„Natürlich wissen wir, dass Dauerstress einen schlechten Einfluss auf unsere Gesundheit hat. Allerdings finden wir nicht immer sofort den Hebel, wo wir ansetzen können, um uns von den Belastungen und unseren stressförderlichen Gedanken zu lösen.

In Übungen erarbeiten wir, die ganz persönlichen Stressoren und individuellen, stressförderlichen Gedanken zu erkennen und zu benennen. Wir werfen einen achtsamen Blick auf uns und darauf, was jeder Einzelne für sich (noch besser) machen kann, um mit seinen Ressourcen sorgsam umzugehen.“ (Cornelia Alzer, Seminarleiterin)



## Seminarablauf:

Anreise und Zimmervergabe bis 9:00 Uhr.

Im Anschluss starten wir mit einem gemeinsamen Kennenlernen.

Dann werden auch die genauen Seminarblock- und Essenzeiten mitgeteilt. Den Abend lassen wir zusammen in gemütlicher Runde ausklingen. Hier weisen wir ausdrücklich darauf hin, dass wir Wert darauf legen, das Seminar komplett mit allen Sinnen rauschmittelfrei zu genießen.

Am Sonntag vertiefen wir unsere neuen Erkenntnisse vom Vortag- es erwarten uns viele praktische Übungen in Kleingruppenarbeit.



## Veranstaltungsort:

Tagungshaus „Die Wolfsburg“

Falkenweg 6, 45478 Mülheim an der Ruhr

(wenige Minuten vom Autobahnkreuz Duisburg-Kaiserberg entfernt)

Anreise mit dem ÖPNV: Straßenbahnlinie 901 ab HBF Duisburg oder Mülheim an der Ruhr bis zur Haltestelle „Monning“. Von dort ist „Die Wolfsburg“ ausgeschildert.

Die Teilnehmendenzahl für das Seminar ist begrenzt. Die Plätze werden bei Zahlungseingang reserviert-schnell sein lohnt sich also.

Anmeldeformulare für das Wochenende und für SPuH liegen diesem Flyer bei, können aber gerne auch über unsere Homepage:

**[www.spuh.de](http://www.spuh.de)** angefordert bzw. heruntergeladen werden.



Wir planen mit folgenden Referentinnen:

Cornelia Alzer, Heilpraktikerin aus Mülheim an der Ruhr

Frauke Inga Jungbluth, Diplom-Restauratorin, Heilpraktikerin  
(Psychotherapie)

Wer gute Seminare so schätzt wie wir, merkt sich folgende Termine vor:

09.–10.08.2025 Thema: Gefühle und Vertrauen

18.–19.10.2025 (überwiegend an Selbsthilfeaktive gerichtet)

Themen: Sucht in der Familie; Entspannung

20.–21.10.2025 (überwiegend an Menschen aus Beratungsstellen  
sowie Therapeuten gerichtet)

Thema: Motivierende Gesprächsführung

13.–14.12.2025 Thema: Abstinenz

Dieses Seminar wird gefördert aus Mitteln der GKV-Gemeinschafts-  
förderung Selbsthilfe in NRW.