

## Seminare 2025

---

- **Januar 2025**
  - 11. Januar 2025      To Do— Finanzierungen für die Gruppen
  
- **Februar 2025**
  - 15. Februar 2025      To Do— Finanzierungen für die Gruppen
  
- **März 2025**
  - 21.— 23. März 2025      Willkommen und Dankeschön Wochenende
  
- **April 2025**
  - 05. April 2025      Waldbaden
  
- **Mai 2025**
  - 09.—11. Mai 2025      Krankenhaus Besuchsdienst
  - 24. Mai 2025      Frauentagesseminar
  
- **Juni 2025**
  - 13.—15. Juni 2025      Familienwochenende
  - 20.—22. Juni 2025      Seminar „Biosoziale Aspekte der Sucht“
  - 25.—27. Juni 2025      Seniorensseminar

## Seminare 2025

---

- Juli 2025
- 
- August 2025
- 23. August 2025 Gruppenfachtagung
- 
- September 2025
- 12.—14. September 2025 Neue Süchte für die ältere Generation
- 20. September 2025 Frauenseminar „Kommunikation“
- 26.—28. September 2025 Glückspielsucht
- Oktober 2025
- 11. Oktober 2025 Waldbaden
- November 2025
- 21.—23. November 2025 Frauenwochenende
- Dezember 2025

# NEWSLETTER



Absender:	
Name:	Vorname:
Straße:	PLZ / Ort:

An den  
**Kreuzbund Diözesanverband**  
 Osnabrück e.V.  
 Bramscher Str. 158  
**49088 Osnabrück**

Weitere Informationen folgen!  
 Referenten: Wolfgang Gehrs und Miriam Müssen

Datum:

<b>Verbindliche Anmeldung</b> für das Seminar
<b>To Do Finanzierungen für die Gruppen</b>

Am 11.01.2025	Nach dem Austausch mit dem Vorstand und den Beauftragten
Ort: Haus der Begegnung, Kirchstraße 4 in Lathen	

Name / Vorname:
-----------------

Anschrift / Tel.-Nr.:
-----------------------

Gruppe:
---------

Kreuzbundmitglied:	ja <input type="checkbox"/> seit:	nein <input type="checkbox"/>
Gruppenmitglied seit:		

Datum:	Unterschrift TeilnehmerIn
--------	---------------------------

**Unvollständig ausgefüllte Anmeldungen gelten als nicht abgegeben!**

Im Falle der Überbuchung oder für den Fall, dass die Veranstaltung wegen zu geringer Teilnehmerzahl nicht stattfindet, erfolgt 3 Wochen vor der Veranstaltung eine schriftliche Absage. Über die Teilnehmergebühr wird eine Rechnung erteilt, die vor Beginn des Seminars fällig ist. Erst nach Eingang der Teilnehmergebühr gilt die Anmeldung als verbindlich.

Ich nehme zur Kenntnis und willige ein, dass die mitgeteilten Kontaktdaten (Name, Adresse, Telefonnummer und E-Mail-Adresse) für die Abwicklung der Tagungsorganisation in eine Liste aufgenommen werden, die alle Beteiligten und das Tagungshaus erhalten.

Mit der Anmeldung erkläre ich mich damit einverstanden, dass die auf der Veranstaltung aufgenommenen fotografischen Dokumentationen gespeichert und in den Printmedien und auf der Homepage des Diözesanverbandes Osnabrück veröffentlicht werden.

# NEWSLETTER



Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

Seminar Newsletter 2025

Absender:	
Name:	Vorname:
Straße:	PLZ / Ort:

An den

**Kreuzbund Diözesanverband**

Osnabrück e.V.

Bramscher Str. 158

**49088 Osnabrück**

*Weitere Informationen folgen!  
Referenten: Wolfgang Gehrs und Miriam Müssen*

Datum:

<b>Verbindliche Anmeldung</b> für das Seminar		
<b>To Do Finanzierungen für die Gruppen</b>		
Am 15.02.2025	Ab 09:30 Uhr	
Ort: Kreuzbundheim Bersenbrück, Ankumer Str. 10, 49593 Bersenbrück		
Name / Vorname:		
Anschrift / Tel.-Nr.:		
Gruppe:		
Kreuzbundmitglied:	ja <input type="checkbox"/> seit:	nein <input type="checkbox"/>
Gruppenmitglied seit:		
Datum:		
Unterschrift TeilnehmerIn		

**Unvollständig ausgefüllte Anmeldungen gelten als nicht abgegeben!**

Im Falle der Überbuchung oder für den Fall, dass die Veranstaltung wegen zu geringer Teilnehmerzahl nicht stattfindet, erfolgt 3 Wochen vor der Veranstaltung eine schriftliche Absage. Über die Teilnehmergebühr wird eine Rechnung erteilt, die vor Beginn des Seminars fällig ist. Erst nach Eingang der Teilnehmergebühr gilt die Anmeldung als verbindlich.

Ich nehme zur Kenntnis und willige ein, dass die mitgeteilten Kontaktdaten (Name, Adresse, Telefonnummer und E-Mail-Adresse) für die Abwicklung der Tagungsorganisation in eine Liste aufgenommen werden, die alle Beteiligten und das Tagungshaus erhalten.

Mit der Anmeldung erkläre ich mich damit einverstanden, dass die auf der Veranstaltung aufgenommenen fotografischen Dokumentationen gespeichert und in den Printmedien und auf der Homepage des Diözesanverbandes Osnabrück veröffentlicht werden.

## Einladung zum Tagesseminar „Waldbaden - eine Outdoor-Entspannung“

“

**Am 05.04.2025**

**im**

**Tinner Loh Haren** (*Der genaue Standort wird noch mitgeteilt*)

Schattige Wälder, grüne Natur: Waldbaden bedeutet, unter Bäumen gemütlich spazieren zu gehen und dabei die natürliche Atmosphäre mit allen Sinnen bewusst wahrzunehmen. Bereits seit Jahren wird es als bewährtes Mittel gegen Stress-Symptome eingesetzt.

Waldbaden ist ein bewusster Aufenthalt im Wald, bei dem man die Waldatmosphäre aufsaugt und achtsam wahrnimmt. Der Wald lässt leichter zur Ruhe kommen. Das Ziel ist, sich zu entspannen und die Gesundheit zu stärken. Das Wort Waldbaden leitet sich von dem japanischen Begriff „Shinrin Yoku“ ab, was übersetzt so viel wie „Eintauchen in die Waldatmosphäre“ bedeutet. Waldbaden soll das Bewusstsein für die Bedeutung der Natur und insbesondere des Waldes stärken und so aktiv zum Naturschutz beitragen.

Ingrid Hermes wird das Seminar als Referentin begleiten.

**Die Eigenbeteiligung beträgt € 20,00 für Mitglieder und € 30,00 für Nicht-Mitglieder. Darin enthalten ist die Verpflegung.**

Das Seminar beginnt am Samstag, den 05. April 2025 um 09:00 Uhr mit einem Stehkaffe und endet gegen 16:00 Uhr nach dem Kaffee und Kuchen.

**Anmeldungen bitte bis zum 18. März 2025, an die Kreuzbund-Geschäftsstelle in Osnabrück.**

# NEWSLETTER



Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

Seminar Newsletter 2025

Absender:	
Name:	Vorname:
Straße:	PLZ / Ort:

An den

**Kreuzbund Diözesanverband**

Osnabrück e.V.

Bramscher Str. 158

**49088 Osnabrück**

Datum:

<b>Verbindliche Anmeldung</b> für das Seminar		
<b>Waldbaden in Tinner Loh Haren</b>		
Am 05.04.2025	Ab 09:00 Uhr	
Ort: Pfarrheim Tinnen, Schützenring 26, 49733 Haren		
Name / Vorname:		
Anschrift / Tel.-Nr.:		
Gruppe:		
Kreuzbundmitglied:	ja <input type="checkbox"/> seit:	nein <input type="checkbox"/>
Gruppenmitglied seit:		
Datum:		
Unterschrift TeilnehmerIn		

## Unvollständig ausgefüllte Anmeldungen gelten als nicht abgegeben!

Im Falle der Überbuchung oder für den Fall, dass die Veranstaltung wegen zu geringer Teilnehmerzahl nicht stattfindet, erfolgt 3 Wochen vor der Veranstaltung eine schriftliche Absage. Über die Teilnehmergebühr wird eine Rechnung erteilt, die vor Beginn des Seminars fällig ist. Erst nach Eingang der Teilnehmergebühr gilt die Anmeldung als verbindlich.

Ich nehme zur Kenntnis und willige ein, dass die mitgeteilten Kontaktdaten (Name, Adresse, Telefonnummer und E-Mail-Adresse) für die Abwicklung der Tagungsorganisation in eine Liste aufgenommen werden, die alle Beteiligten und das Tagungshaus erhalten.

Mit der Anmeldung erkläre ich mich damit einverstanden, dass die auf der Veranstaltung aufgenommenen fotografischen Dokumentationen gespeichert und in den Printmedien und auf der Homepage des Diözesanverbandes Osnabrück veröffentlicht werden.

# NEWSLETTER



Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

Seminar Newsletter 2025

Absender:	
Name:	Vorname:
Straße:	PLZ / Ort:

An den

**Kreuzbund Diözesanverband**

Osnabrück e.V.

Bramscher Str. 158

**49088 Osnabrück**

Weitere Informationen folgen!  
Referenten: Wolfgang Gehrs  
Datum:

<b>Verbindliche Anmeldung</b> für das Seminar		
<b>Krankenhausbesuchsdienst</b>		
vom: 09.05.2025	bis: 11.05.2025	
Ort: Historische-Ökologische Bildungsstätte, Spillmannsweg 30 in 26871 Papenburg		
Name / Vorname:		
Anschrift / Tel.-Nr.:		
Gruppe:		
Kreuzbundmitglied:	ja <input type="checkbox"/> seit:	nein <input type="checkbox"/>
Gruppenmitglied seit:		
Datum: _____		
Unterschrift TeilnehmerIn _____		

**Unvollständig ausgefüllte Anmeldungen gelten als nicht abgegeben!**

Im Falle der Überbuchung oder für den Fall, dass die Veranstaltung wegen zu geringer Teilnehmerzahl nicht stattfindet, erfolgt 3 Wochen vor der Veranstaltung eine schriftliche Absage. Über die Teilnehmergebühr wird eine Rechnung erteilt, die vor Beginn des Seminars fällig ist. Erst nach Eingang der Teilnehmergebühr gilt die Anmeldung als verbindlich.

Ich nehme zur Kenntnis und willige ein, dass die mitgeteilten Kontaktdaten (Name, Adresse, Telefonnummer und E-Mail-Adresse) für die Abwicklung der Tagungsorganisation in eine Liste aufgenommen werden, die alle Beteiligten und das Tagungshaus erhalten.

Mit der Anmeldung erkläre ich mich damit einverstanden, dass die auf der Veranstaltung aufgenommenen fotografischen Dokumentationen gespeichert und in den Printmedien und auf der Homepage des Diözesanverbandes Osnabrück veröffentlicht werden.

## Einladung zum Frauen Tagesseminar

### „Achtsamkeit in Stresssituationen“

Am 24.05.2025

im

**Jugendbildungsstätte Marstall Clemenswerth, Clemeswerth 1, 49751 Sögel**

In einem vorherigen Seminar haben teilnehmende Frauen aus der Selbsthilfe Themenwünsche für ein Folgeseminar erarbeitet. Inhaltlich soll es um Achtsamkeit in Stresssituationen und um die Fähigkeit des „Nein-sagens“ gehen.

Die AOK schreibt zum Thema Achtsamkeit:

Lange wurde sie mehr belächelt als beachtet: die Achtsamkeit. Bis in die 1970er-Jahre hinein hätte sich niemand vorstellen können, dass diese von buddhistischen Mönchen geprägte Haltung einmal Eingang in die Lehrbücher der Verhaltenstherapie finden würde. Eine zentrale Rolle für den Achtsamkeits-Boom spielte dabei der Molekularbiologe Professor Jon Kabat-Zinn. Der US-Amerikaner schaffte es, fernöstliche Traditionen und westliche Medizin zu verbinden. Er gilt als Mitgründer der modernen Achtsamkeitspraxis. Seine „achtsamkeitsbasierte Stressreduktion“ (MBSR = Mindfulness-Based Stress Reduction) gewinnt weltweit immer mehr Anhänger. Doch was genau steckt hinter Achtsamkeit? Professor Jon Kabat-Zinn sagt: „Achtsamkeit entsteht, wenn wir bewusst die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment richten. Dabei werten wir den Augenblick nicht.“ Es geht also darum, bewusst im Hier und Jetzt zu sein, ohne Gedanken an den nächsten Moment oder an morgen. Man nimmt nur das wahr, was man gerade tut. Wie man es bewertet – ob gut oder schlecht, sinnvoll oder unsinnig – spielt keine Rolle“

Einfacher gesagt, als in die Tat umgesetzt. In dem Seminar werden wir Übungen durchführen, wie wir besser

- das Gedankenkarussell zur Ruhe bringen;
- anders mit Stress umgehen;
- besser schlafen;
- mehr positive Energie und Lebensfreude verspüren.
- wahre Bedürfnisse von Unwichtigen unterscheiden;
- ein positive, starke Grundhaltung entwickeln;
- Überforderungen erkennen und gegensteuern;
- erlernte automatische Reaktionen und veraltete Denkmuster überwinden;
- Abgrenzungsstrategien (Nein-Sagen) entwickeln

Christiane Westerveld wird das Seminar als Referentin begleiten.

**Die Eigenbeteiligung beträgt € 20,00 für Mitglieder und € 30,00 für Nicht-Mitglieder. Darin enthalten sind Unterkunft und Vollpension.**

Das Seminar beginnt am Samstag, den 24.0 Mai 2025 um 09:00 Uhr mit einem Stehkaffe und endet gegen 16:00 Uhr nach dem Kaffee und Kuchen.

**Anmeldungen bitte bis zum 25. April 2025, an die Kreuzbund-Geschäftsstelle in Osnabrück.**

# NEWSLETTER



Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

Seminar Newsletter 2025

Absender:	
Name:	Vorname:
Straße:	PLZ / Ort:

An den

**Kreuzbund Diözesanverband**

Osnabrück e.V.

Bramscher Str. 158

**49088 Osnabrück**

Datum:

<b>Verbindliche Anmeldung</b> für das Seminar		
<b>Frauentagesseminar</b>		
vom: 24.05.2025	bis: 24.05.2025	
Ort: Jugendbildungsstätte Marstall Clemenswerth, Clemenswerth 1, 49751 Sögel		
Name / Vorname:		
Anschrift / Tel.-Nr.:		
Gruppe:		
Kreuzbundmitglied:	ja <input type="checkbox"/> seit:	nein <input type="checkbox"/>
Gruppenmitglied seit:		
Datum:		
Unterschrift TeilnehmerIn		

## **Unvollständig ausgefüllte Anmeldungen gelten als nicht abgegeben!**

Im Falle der Überbuchung oder für den Fall, dass die Veranstaltung wegen zu geringer Teilnehmerzahl nicht stattfindet, erfolgt 3 Wochen vor der Veranstaltung eine schriftliche Absage. Über die Teilnehmergebühr wird eine Rechnung erteilt, die vor Beginn des Seminars fällig ist. Erst nach Eingang der Teilnehmergebühr gilt die Anmeldung als verbindlich.

Ich nehme zur Kenntnis und willige ein, dass die mitgeteilten Kontaktdaten (Name, Adresse, Telefonnummer und E-Mail-Adresse) für die Abwicklung der Tagungsorganisation in eine Liste aufgenommen werden, die alle Beteiligten und das Tagungshaus erhalten.

Mit der Anmeldung erkläre ich mich damit einverstanden, dass die auf der Veranstaltung aufgenommenen fotografischen Dokumentationen gespeichert und in den Printmedien und auf der Homepage des Diözesanverbandes Osnabrück veröffentlicht werden.

# NEWSLETTER



Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

Seminar Newsletter 2025

## Einladung zum Familienwochenende 2025



wir freuen uns Euch vom 13.06.2025 – 15.06.2025 zum Kreuzbund Familienwochenende des Diözesanverbandes Osnabrück einladen zu dürfen.

## "Gemeinsam sind wir unschlagbar!"

Unter diesem Motto findet das Familienwochenende auf dem Gelände des Hössensportzentrum, Jahnstr. 1 in 26655 Westerstede statt.

Dieses Wochenende ist perfekt, um sich kennen zu lernen und auszutauschen.

Wichtig ist die Ablenkung vom Alltag mit all seinen Hürden.

Freut Euch auf ein buntes Programm für Kinder, Eltern und Großeltern

Die kosten pro Person betragen für:

Kreuzbundmitglieder	40€
Nichtmitglieder	80€
Kinder & Studenten	20€

Anmeldung bis zum 21.03.2025 an:

Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.  
Bramscher Str. 158  
49088 Osnabrück  
Tel: 0541 64339  
E-Mail: [Info@kreuzbund-os.de](mailto:Info@kreuzbund-os.de)

Ein vorläufiger Programmablauf befindet sich im Anhang

Über rege Beteiligung freuen wir uns sehr!

Britta Willenborg  
Familie im System DV Osnabrück



# NEWSLETTER



## Freitag, 13.06.2025

Bis 18.00 Uhr	Anreise und Zimmerbelegung
18.00 Uhr	Abendessen
19.00 Uhr	Vorstellungsrunde und Infos zum Programmablauf

## Samstag, 14.06.2025

8:00 Uhr	Frühstück
9:00 Uhr	Teambuilding
10:30 Uhr	Stehcafé
10:45 Uhr	Trainingseinheit:
	Bogenschießen, Tischtennis, Fußball
12:00 Uhr	Mittagessen
14:00 Uhr	Miniturnier - Wir zeigen, was wir gelernt haben!
18:00 Uhr	Grillen, Abendgespräche und Zusammenfassung

## Sonntag, 15.06.2025

8:00 Uhr	Frühstück
9:00 Uhr	Siegerehrungen und Rückblick
12:00 Uhr	Mittagessen
13:00 Uhr	Abreise

Während des Seminares stehen uns Miriam Müssen und Ingrid Hermes für Intensive Gespräche zur Seite

# NEWSLETTER



Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

Seminar Newsletter 2025

Absender:	
Name:	Vorname:
Straße:	PLZ / Ort:

An den  
**Kreuzbund Diözesanverband**  
 Osnabrück e.V.  
 Bramscher Str. 158  
**49088 Osnabrück**

Datum:

<b>Verbindliche Anmeldung</b> für das Familienwochenende
<b>Hössensportzentrum, Jahnstr. 1 in 26655 Westerstede</b>

am / von: Freitag, 13. Juni 2025	bis: Sonntag, 15. Juni 2025
----------------------------------	-----------------------------

Erwachsene			
<b>1</b>	<b>Name / Vorname:</b>		geb. am:
	Anschrift / Tel.-Nr.:		
	Kreuzbundmitglied:	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>
	Gruppenmitglied seit:		
<b>2</b>	<b>Name / Vorname:</b>		geb. am:
	Anschrift / Tel.-Nr.:		
	Kreuzbundmitglied:	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>
	Gruppenmitglied seit:		
<b>3</b>	<b>Name / Vorname:</b>		geb. am:
	Anschrift / Tel.-Nr.:		
	Kreuzbundmitglied:	ja <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>
	Gruppenmitglied seit:		

# NEWSLETTER



Kinder / Enkelkinder		
1	Name / Vorname:	geb. am:
	Anschrift / Tel.-Nr.:	
2	Name / Vorname:	geb. am:
	Anschrift / Tel.-Nr.:	
3	Name / Vorname:	geb. am:
	Anschrift / Tel.-Nr.:	
4	Name / Vorname:	geb. am:
	Anschrift / Tel.-Nr.:	
5	Name / Vorname:	geb. am:
	Anschrift / Tel.-Nr.:	

Gruppe:
---------

Datum:	Unterschrift TeilnehmerIn
--------	---------------------------

**Unvollständig ausgefüllte Anmeldungen gelten als nicht abgegeben!**

Im Falle der Überbuchung oder für den Fall, dass die Veranstaltung wegen zu geringer Teilnehmerzahl nicht stattfindet, erfolgt 3 Wochen vor der Veranstaltung eine schriftliche Absage. Über die Teilnehmergebühr wird eine Rechnung erteilt, die vor Beginn des Seminars fällig ist. Erst nach Eingang der Teilnehmergebühr gilt die Anmeldung als verbindlich.

## Einladung zum Wochenendseminar

### „Biosoziale Aspekte der Sucht“

Am 20.-22.06.2025

im

**Ludwig-Windthorst-Haus, Gerhard-Kues-Str. 16, 49808 Lingen**

Ob wir Menschen uns krank oder gesund fühlen, wird von vielen Faktoren beeinflusst. Nicht immer ist etwas an oder in unserem Körper das Problem. Heute wissen wir, dass biologische, psychische und soziale Aspekte Gesundheit und Krankheit beeinflussen. Das gilt auch oder insbesondere für die Entstehung und Entwicklung von Suchterkrankungen und den damit verbundenen Auswirkungen.

Im Rahmen des Seminars wollen wir uns mit den Wechselwirkungen dieses Modells beschäftigen und anhand persönlicher Lebenserfahrungen dieses Modell verstehen, um den Umgang mit sich selbst und anderen so besser einordnen zu können.

Conrad Tönsing wird das Seminar als Referent begleiten.

**Die Eigenbeteiligung beträgt € 40,00 für Mitglieder und € 80,00 für Nicht-Mitglieder. Darin enthalten sind Unterkunft und Vollpension.**

Das Seminar beginnt am Freitag, 20. Juni 2025 um 18:00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Sonntag, 22. Juni 2025 um ca. 13:00 Uhr nach dem Mittagessen.

**Anmeldungen bitte bis zum 13. Mai 2025, an die Kreuzbund-Geschäftsstelle in Osnabrück.**

# NEWSLETTER



Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

Seminar Newsletter 2025

Absender:	
Name:	Vorname:
Straße:	PLZ / Ort:

An den

**Kreuzbund Diözesanverband**

Osnabrück e.V.

Bramscher Str. 158

**49088 Osnabrück**

Datum:

<b>Verbindliche Anmeldung</b> für das Seminar		
<b>Biosoziale Aspekte der Sucht</b>		
vom: 20.06.2025	bis: 22.06.2025	
Ort: Ludwig-Windthorst-Haus, Gerhard-Kues-Str. 16, 49808 Lingen		
Name / Vorname:		
Anschrift / Tel.-Nr.:		
Gruppe:		
Kreuzbundmitglied:	ja <input type="checkbox"/> seit:	nein <input type="checkbox"/>
Gruppenmitglied seit:		
Datum:		
Unterschrift TeilnehmerIn		

## **Unvollständig ausgefüllte Anmeldungen gelten als nicht abgegeben!**

Im Falle der Überbuchung oder für den Fall, dass die Veranstaltung wegen zu geringer Teilnehmerzahl nicht stattfindet, erfolgt 3 Wochen vor der Veranstaltung eine schriftliche Absage. Über die Teilnehmergebühr wird eine Rechnung erteilt, die vor Beginn des Seminars fällig ist. Erst nach Eingang der Teilnehmergebühr gilt die Anmeldung als verbindlich.

Ich nehme zur Kenntnis und willige ein, dass die mitgeteilten Kontaktdaten (Name, Adresse, Telefonnummer und E-Mail-Adresse) für die Abwicklung der Tagungsorganisation in eine Liste aufgenommen werden, die alle Beteiligten und das Tagungshaus erhalten.

Mit der Anmeldung erkläre ich mich damit einverstanden, dass die auf der Veranstaltung aufgenommenen fotografischen Dokumentationen gespeichert und in den Printmedien und auf der Homepage des Diözesanverbandes Osnabrück veröffentlicht werden.

# NEWSLETTER



Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

Seminar Newsletter 2025

Absender:	
Name:	Vorname:
Straße:	PLZ / Ort:

An den

**Kreuzbund Diözesanverband**

Osnabrück e.V.

Bramscher Str. 158

**49088 Osnabrück**

*Weitere Informationen folgen!  
Referenten: Hans-Jürgen Boder*

Datum:

<b>Verbindliche Anmeldung</b> für das Seminar		
<b>Seniorensseminar</b>		
vom: 25.06.2025	bis: 27.06.2025	
Ort: Kath. Landvolkhochschule Oesede, Gartbrink 5, 49124 Georgsmarienhütte		
Name / Vorname:		
Anschrift / Tel.-Nr.:		
Gruppe:		
Kreuzbundmitglied:	ja <input type="checkbox"/> seit:	nein <input type="checkbox"/>
Gruppenmitglied seit:		
Datum:		
Unterschrift TeilnehmerIn		

**Unvollständig ausgefüllte Anmeldungen gelten als nicht abgegeben!**

Im Falle der Überbuchung oder für den Fall, dass die Veranstaltung wegen zu geringer Teilnehmerzahl nicht stattfindet, erfolgt 3 Wochen vor der Veranstaltung eine schriftliche Absage. Über die Teilnehmergebühr wird eine Rechnung erteilt, die vor Beginn des Seminars fällig ist. Erst nach Eingang der Teilnehmergebühr gilt die Anmeldung als verbindlich.

Ich nehme zur Kenntnis und willige ein, dass die mitgeteilten Kontaktdaten (Name, Adresse, Telefonnummer und E-Mail-Adresse) für die Abwicklung der Tagungsorganisation in eine Liste aufgenommen werden, die alle Beteiligten und das Tagungshaus erhalten.

Mit der Anmeldung erkläre ich mich damit einverstanden, dass die auf der Veranstaltung aufgenommenen fotografischen Dokumentationen gespeichert und in den Printmedien und auf der Homepage des Diözesanverbandes Osnabrück veröffentlicht werden.

# NEWSLETTER



Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

Seminar Newsletter 2025

Absender:	
Name:	Vorname:
Straße:	PLZ / Ort:

An den

**Kreuzbund Diözesanverband**

Osnabrück e.V.

Bramscher Str. 158

**49088 Osnabrück**

Datum:

<b>Verbindliche Anmeldung</b> für das Seminar		
<b>Gruppenfachtagung</b>		
vom: 23.08.2025	bis: 23.08.2025	
Ort: A+W Bildungszentrum, Püttkesberge 13, 49751 Sögel		
Name / Vorname:		
Anschrift / Tel.-Nr.:		
Gruppe:		
Kreuzbundmitglied:	ja <input type="checkbox"/> seit:	nein <input type="checkbox"/>
Gruppenmitglied seit:		
Datum:		
Unterschrift TeilnehmerIn		

## Unvollständig ausgefüllte Anmeldungen gelten als nicht abgegeben!

Im Falle der Überbuchung oder für den Fall, dass die Veranstaltung wegen zu geringer Teilnehmerzahl nicht stattfindet, erfolgt 3 Wochen vor der Veranstaltung eine schriftliche Absage. Über die Teilnehmergebühr wird eine Rechnung erteilt, die vor Beginn des Seminars fällig ist. Erst nach Eingang der Teilnehmergebühr gilt die Anmeldung als verbindlich.

Ich nehme zur Kenntnis und willige ein, dass die mitgeteilten Kontaktdaten (Name, Adresse, Telefonnummer und E-Mail-Adresse) für die Abwicklung der Tagungsorganisation in eine Liste aufgenommen werden, die alle Beteiligten und das Tagungshaus erhalten.

Mit der Anmeldung erkläre ich mich damit einverstanden, dass die auf der Veranstaltung aufgenommenen fotografischen Dokumentationen gespeichert und in den Printmedien und auf der Homepage des Diözesanverbandes Osnabrück veröffentlicht werden.

# NEWSLETTER



Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

Seminar Newsletter 2025

Absender:	
Name:	Vorname:
Straße:	PLZ / Ort:

An den

**Kreuzbund Diözesanverband**

Osnabrück e.V.

Bramscher Str. 158

**49088 Osnabrück**

Weitere Informationen folgen!  
Referenten: Hans-Jürgen Boder  
Datum:

<b>Verbindliche Anmeldung</b> für das Seminar		
Neue Süchte für die ältere Generation		
vom: 12.09.2025	bis: 14.09.2025	
Ort: Jugendbildungsstätte Marstall Clemenswerth, Clemenswerth 1, 49751 Sögel		
Name / Vorname:		
Anschrift / Tel.-Nr.:		
Gruppe:		
Kreuzbundmitglied:	ja <input type="checkbox"/> seit:	nein <input type="checkbox"/>
Gruppenmitglied seit:		
Datum: _____		
Unterschrift TeilnehmerIn _____		

**Unvollständig ausgefüllte Anmeldungen gelten als nicht abgegeben!**

Im Falle der Überbuchung oder für den Fall, dass die Veranstaltung wegen zu geringer Teilnehmerzahl nicht stattfindet, erfolgt 3 Wochen vor der Veranstaltung eine schriftliche Absage. Über die Teilnehmergebühr wird eine Rechnung erteilt, die vor Beginn des Seminars fällig ist. Erst nach Eingang der Teilnehmergebühr gilt die Anmeldung als verbindlich.

Ich nehme zur Kenntnis und willige ein, dass die mitgeteilten Kontaktdaten (Name, Adresse, Telefonnummer und E-Mail-Adresse) für die Abwicklung der Tagungsorganisation in eine Liste aufgenommen werden, die alle Beteiligten und das Tagungshaus erhalten.

Mit der Anmeldung erkläre ich mich damit einverstanden, dass die auf der Veranstaltung aufgenommenen fotografischen Dokumentationen gespeichert und in den Printmedien und auf der Homepage des Diözesanverbandes Osnabrück veröffentlicht werden.

## Einladung zum Frauen Tagesseminar

### „Kommunikationstraining

“

**Am 20. 09.2025**

**im**

**St. Antoniushaus, Klingenhausen 6, 49377 Vechta**

„Man kann nicht nicht kommunizieren.“ Kommunikation ist allgegenwärtig. Sie prägt das menschliche Zusammenleben. Ich bin sicher, Sie kennen das. Sie sagen eine Sache, ihr Gegenüber versteht etwas ganz anderes und das Gespräch verläuft nicht in die gewünschte Richtung. Kommunikation ist ein absoluter Schlüsselfaktor - Sie ist entscheidend für die Effektivität und Qualität aller Beziehungen.

Das Kommunikationstraining richtet sich an Teilnehmende, die ihre kommunikativen Fähigkeiten innerhalb der Gruppe verbessern und ein respektvolles sowie unterstützendes Miteinander fördern möchten. In diesem Seminar lernen Sie effektive Gesprächstechniken, wie aktives Zuhören, gewaltfreie Kommunikation und den Umgang mit Konflikten. Ziel ist es, die Dynamik der Gruppe zu stärken und den Austausch zu bereichern, sodass alle Beteiligten von einem vertrauensvollen und offenen Klima profitieren können. Das Training umfasst praktische Übungen, Rollenspiele und wertvolle Tipps, die direkt im Alltag und in Gruppentreffen angewendet werden können. Es eignet sich sowohl für neue Mitglieder als auch für erfahrene Teilnehmer\*innen, die ihre Kompetenzen erweitern möchten. Vielleicht haben Sie sich beim Lesen dieser Einführung gefragt, ob Sie die Fähigkeit zu kommunizieren und Gespräche zu führen nicht längst beherrschen. Das ist natürlich richtig. Und gleichzeitig ist das scheinbar Selbstverständlichste, unsere Kommunikation, von entscheidender Bedeutung dafür, wie gut und erfolgreich wir unser Leben gestalten. Das ist der Grund, weshalb wir uns in diesem Seminar die Zeit nehmen wollen, um zu verstehen auf welchen Ebenen Kommunikation abläuft, was schief gehen kann in der Kommunikation und wie wir schwierige Kommunikationssituationen meistern können.

Frau Teuber wird das Seminar als Referent begleiten.

**Die Eigenbeteiligung beträgt € 20,00 für Mitglieder und € 30,00 für Nicht-Mitglieder. Darin enthalten sind Unterkunft und Vollpension.**

Das Seminar beginnt am Samstag, den 20. September 2025 um 09:00 Uhr mit einem Stehkaffee und endet gegen 16:00 Uhr nach dem Kaffee und Kuchen.

**Anmeldungen bitte bis zum 26. August 2025, an die Kreuzbund-Geschäftsstelle in Osnabrück.**

# NEWSLETTER



Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

Seminar Newsletter 2025

Absender:	
Name:	Vorname:
Straße:	PLZ / Ort:

An den

**Kreuzbund Diözesanverband**

Osnabrück e.V.

Bramscher Str. 158

**49088 Osnabrück**

*Weitere Informationen folgen!  
Referenten: Frau Teuber*

Datum:

<b>Verbindliche Anmeldung</b> für das Seminar		
Frauen Kommunikation		
vom: 20.09.2025	bis: 20.09.2025	
Ort: Antoniushaus Vechta, Klingenhagen 6 · 49377 Vechta		
Name / Vorname:		
Anschrift / Tel.-Nr.:		
Gruppe:		
Kreuzbundmitglied:	ja <input type="checkbox"/> seit:	nein <input type="checkbox"/>
Gruppenmitglied seit:		
Datum:		
Unterschrift TeilnehmerIn		

**Unvollständig ausgefüllte Anmeldungen gelten als nicht abgegeben!**

Im Falle der Überbuchung oder für den Fall, dass die Veranstaltung wegen zu geringer Teilnehmerzahl nicht stattfindet, erfolgt 3 Wochen vor der Veranstaltung eine schriftliche Absage. Über die Teilnehmergebühr wird eine Rechnung erteilt, die vor Beginn des Seminars fällig ist. Erst nach Eingang der Teilnehmergebühr gilt die Anmeldung als verbindlich.

Ich nehme zur Kenntnis und willige ein, dass die mitgeteilten Kontaktdaten (Name, Adresse, Telefonnummer und E-Mail-Adresse) für die Abwicklung der Tagungsorganisation in eine Liste aufgenommen werden, die alle Beteiligten und das Tagungshaus erhalten.

Mit der Anmeldung erkläre ich mich damit einverstanden, dass die auf der Veranstaltung aufgenommenen fotografischen Dokumentationen gespeichert und in den Printmedien und auf der Homepage des Diözesanverbandes Osnabrück veröffentlicht werden.

# NEWSLETTER



Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

Seminar Newsletter 2025

Absender:	
Name:	Vorname:
Straße:	PLZ / Ort:

An den

**Kreuzbund Diözesanverband**

Osnabrück e.V.

Bramscher Str. 158

**49088 Osnabrück**

*Weitere Informationen folgen!  
Referenten: Dr. Tobias Hayer*

Datum:

<b>Verbindliche Anmeldung</b> für das Seminar		
Glückspielsucht		
vom: 26.09.2025	bis: 28.09.2025	
Ort: Jugendbildungsstätte Marstall Clemenswerth, Clemenswerth 1, 49751 Sögel		
Name / Vorname:		
Anschrift / Tel.-Nr.:		
Gruppe:		
Kreuzbundmitglied:	ja <input type="checkbox"/> seit:	nein <input type="checkbox"/>
Gruppenmitglied seit:		
Datum:		
Unterschrift TeilnehmerIn		

**Unvollständig ausgefüllte Anmeldungen gelten als nicht abgegeben!**

Im Falle der Überbuchung oder für den Fall, dass die Veranstaltung wegen zu geringer Teilnehmerzahl nicht stattfindet, erfolgt 3 Wochen vor der Veranstaltung eine schriftliche Absage. Über die Teilnehmergebühr wird eine Rechnung erteilt, die vor Beginn des Seminars fällig ist. Erst nach Eingang der Teilnehmergebühr gilt die Anmeldung als verbindlich.

Ich nehme zur Kenntnis und willige ein, dass die mitgeteilten Kontaktdaten (Name, Adresse, Telefonnummer und E-Mail-Adresse) für die Abwicklung der Tagungsorganisation in eine Liste aufgenommen werden, die alle Beteiligten und das Tagungshaus erhalten.

Mit der Anmeldung erkläre ich mich damit einverstanden, dass die auf der Veranstaltung aufgenommenen fotografischen Dokumentationen gespeichert und in den Printmedien und auf der Homepage des Diözesanverbandes Osnabrück veröffentlicht werden.

## Einladung zum Tagesseminar „Waldbaden - eine Outdoor-Entspannung“

“

**Am 11.10.2025**

**im**

**Tinner Loh Haren** (*Der genaue Standort wird noch mitgeteilt*)

Schattige Wälder, grüne Natur: Waldbaden bedeutet, unter Bäumen gemütlich spazieren zu gehen und dabei die natürliche Atmosphäre mit allen Sinnen bewusst wahrzunehmen. Bereits seit Jahren wird es als bewährtes Mittel gegen Stress-Symptome eingesetzt.

Waldbaden ist ein bewusster Aufenthalt im Wald, bei dem man die Waldatmosphäre aufsaugt und achtsam wahrnimmt. Der Wald lässt leichter zur Ruhe kommen. Das Ziel ist, sich zu entspannen und die Gesundheit zu stärken. Das Wort Waldbaden leitet sich von dem japanischen Begriff „Shinrin Yoku“ ab, was übersetzt so viel wie „Eintauchen in die Waldatmosphäre“ bedeutet. Waldbaden soll das Bewusstsein für die Bedeutung der Natur und insbesondere des Waldes stärken und so aktiv zum Naturschutz beitragen.

Ingrid Hermes wird das Seminar als Referentin begleiten.

**Die Eigenbeteiligung beträgt € 20,00 für Mitglieder und € 30,00 für Nicht-Mitglieder. Darin enthalten ist die Verpflegung**

Das Seminar beginnt am Samstag, den 11. Oktober 2025 um 09:00 Uhr mit einem Stehkaffee und endet gegen 16:00 Uhr nach dem Kaffee und Kuchen.

**Anmeldungen bitte bis zum 18. März 2025, an die Kreuzbund-Geschäftsstelle in Osnabrück.**

# NEWSLETTER



Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

Seminar Newsletter 2025

Absender:	
Name:	Vorname:
Straße:	PLZ / Ort:

An den

**Kreuzbund Diözesanverband**

Osnabrück e.V.

Bramscher Str. 158

**49088 Osnabrück**

Datum:

<b>Verbindliche Anmeldung</b> für das Seminar		
<b>Waldbaden Tinner Loh Haren</b>		
Am 11.10.2025		
Ort: Pfarrheim Tinnen, Schützenring 26, 49733 Haren		
Name / Vorname:		
Anschrift / Tel.-Nr.:		
Gruppe:		
Kreuzbundmitglied:	ja <input type="checkbox"/> seit:	nein <input type="checkbox"/>
Gruppenmitglied seit:		
Datum:	Unterschrift TeilnehmerIn	

**Unvollständig ausgefüllte Anmeldungen gelten als nicht abgegeben!**

Im Falle der Überbuchung oder für den Fall, dass die Veranstaltung wegen zu geringer Teilnehmerzahl nicht stattfindet, erfolgt 3 Wochen vor der Veranstaltung eine schriftliche Absage. Über die Teilnehmergebühr wird eine Rechnung erteilt, die vor Beginn des Seminars fällig ist. Erst nach Eingang der Teilnehmergebühr gilt die Anmeldung als verbindlich.

Ich nehme zur Kenntnis und willige ein, dass die mitgeteilten Kontaktdaten (Name, Adresse, Telefonnummer und E-Mail-Adresse) für die Abwicklung der Tagungsorganisation in eine Liste aufgenommen werden, die alle Beteiligten und das Tagungshaus erhalten.

Mit der Anmeldung erkläre ich mich damit einverstanden, dass die auf der Veranstaltung aufgenommenen fotografischen Dokumentationen gespeichert und in den Printmedien und auf der Homepage des Diözesanverbandes Osnabrück veröffentlicht werden.

## Einladung zum Frauen Wochenendseminar

### „Hoffnung Schöpfen“

Am 21.-23.11.2025

im

**Caritas Gästehaus Inseloase, Marienstraße 18 in 26548 Norderney**

Hoffnung beschreibt eine zuversichtliche innerliche Ausrichtung zu der auch eine positive Erwartungshaltung gehört z.B. dass Wünsche in Erfüllung gehen, oder etwas positives im Leben eines Menschen oder einer Gruppe von Menschen eintritt. Hoffnung ist immer auf Zukunft ausgerichtet und steht oft auch in Verbindung mit den christlichen Tugenden Glaube, Liebe und HOFFNUNG.

Im Rahmen des Seminars wollen wir der Bedeutung von Hoffnung für den einzelnen Menschen unter Berücksichtigung seiner Umwelt nachgehen, auf eigene Erfahrungen eingehen und dabei die seelischen Auswirkungen berücksichtigen.

Conrad Tönsing wird das Seminar als Referent begleiten.

**Die Eigenbeteiligung beträgt € 40,00 für Mitglieder und € 80,00 für Nicht-Mitglieder. Darin enthalten sind Unterkunft und Vollpension.**

Das Seminar beginnt am Freitag, 21. November 2025 um 18:00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Sonntag, 23. November 2025 um ca. 13:00 Uhr nach dem Mittagessen.

**Anmeldungen bitte bis zum 16. September 2025, an die Kreuzbund-Geschäftsstelle in Osnabrück.**

# NEWSLETTER



Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

Seminar Newsletter 2025

Absender:	
Name:	Vorname:
Straße:	PLZ / Ort:

An den

**Kreuzbund Diözesanverband**

Osnabrück e.V.

Bramscher Str. 158

**49088 Osnabrück**

Datum:

<b>Verbindliche Anmeldung</b> für das Seminar		
Frauen Wochenende „Hoffnung Schöpfen“		
vom: 21.11.2025	bis: 23.11.2025	
Ort: Caritas Gästehaus Inseloase, Marienstraße 18 in 26548 Norderney		
Name / Vorname:		
Anschrift / Tel.-Nr.:		
Gruppe:		
Kreuzbundmitglied:	ja <input type="checkbox"/> seit:	nein <input type="checkbox"/>
Gruppenmitglied seit:		
Datum:		
Unterschrift TeilnehmerIn		

### Unvollständig ausgefüllte Anmeldungen gelten als nicht abgegeben!

Im Falle der Überbuchung oder für den Fall, dass die Veranstaltung wegen zu geringer Teilnehmerzahl nicht stattfindet, erfolgt 3 Wochen vor der Veranstaltung eine schriftliche Absage. Über die Teilnehmergebühr wird eine Rechnung erteilt, die vor Beginn des Seminars fällig ist. Erst nach Eingang der Teilnehmergebühr gilt die Anmeldung als verbindlich.

Ich nehme zur Kenntnis und willige ein, dass die mitgeteilten Kontaktdaten (Name, Adresse, Telefonnummer und E-Mail-Adresse) für die Abwicklung der Tagungsorganisation in eine Liste aufgenommen werden, die alle Beteiligten und das Tagungshaus erhalten.

Mit der Anmeldung erkläre ich mich damit einverstanden, dass die auf der Veranstaltung aufgenommenen fotografischen Dokumentationen gespeichert und in den Printmedien und auf der Homepage des Diözesanverbandes Osnabrück veröffentlicht werden.