



## *In der Krise gut für sich und andere sorgen... -- - Impulse zum Spannungsausgleich in krisenhaften Situationsen*

Krisenhafte Situationen kommen im ganz normalen Alltag vor. Irgendwann haben wir ein Muster entwickelt, um damit umzugehen. Dieses Muster kann richtig sinnvoll sein, es kann aber auch sein, dass es nicht wirklich zur Entlastung und zum Ausgleich führt. Wir merken das daran, dass wir irgendwie nicht aus dem Krisenmodus finden.

### *Herzliche Einladung zum regionalen Frauenfrühstück des Kreisverbands Ostwestfalen-Lippe*

**Das Team:** Karin Hoffmann, Monika Müller, Kerstin Wültner und Team

**Referentin:** Tanja Vorsteher, Erwachsenenbildung,  
Referentin in der Suchtselbsthilfe und Leiterin der Ev.-  
methodistischen Gemeinde in Bielefeld

Wir wollen ...

- Eine schöne Zeit der Gemeinschaft miteinander erleben
- miteinander im Austausch sein und voneinander lernen
- bewährte und neue Wege im Umgang mit krisenhaften Situationen erkunden
- Tipps zum Spannungsausgleich teilen
- auf die Geschichte einer Frau aus der Bibel hören

*Wir treffen uns ...*

**am** Samstag, 07.10. 2023  
**von** 10.00 Uhr **bis** ca. 14.30 Uhr  
**im** Gemeindehaus der Kirche St. Johann,  
Hinter dem Kloster 1, Lemgo.

#### *Das Programm*

10.00 Uhr - Ankommen

10.15 Uhr - Begrüßung und Kurzandacht  
von Karin Hoffmann

Im Anschluss gemeinsames Frühstück und  
Plauderstunde

11.30 Uhr - Vortrag von Tanja Vorsteher  
u. Gedankenaustausch

12.15 Uhr - kurze Pause mit evtl. kleinem  
Spaziergang

12.45 Uhr weiterer Gedankenaustausch  
zum Thema

14.00 Uhr - Abschluss, Sendung und Segen  
von Tanja Vorsteher

(Hinweis: geparkt werden kann in der Parkpalette Wüste, Rampendal 9, Lemgo, gebührenpflichtig.  
Dann sind es nur wenige Schritte bis zum Gemeindehaus.)

**Anmeldungen** (Name, Adresse, Telefonnummer, E-Mail) bitte möglichst schriftlich bis 30.09.2023  
an: Karin Hoffmann, E-Mail: [hom258@t-online.de](mailto:hom258@t-online.de), Tel.: 05261-72229 oder Handy 0173 850 2690.

**Kosten:** Es wird um eine Spende gebeten (Sammelbox vor Ort)

Karin Hoffmann – Frauenbeauftragte des Kreisverbandes OWL im Blauen Kreuz  
Hornscher Weg 6, 32657 Lemgo, Tel.: 05261-72229, Handy: 0173 850 2690, E-Mail: [hom258@t-online.de](mailto:hom258@t-online.de)