

## Organisatorisches:

Preis pro Person im EZ:

Zwei Übernachtungen 210,- €

Drei Übernachtungen 290,- €

Preis pro Person im DZ:

Zwei Übernachtungen 190,- €

Drei Übernachtungen 260,- €

Preis pro Person im Mehrbettzimmer:

Zwei Übernachtungen 170,- €

Drei Übernachtungen 230,- €

Im Preis enthalten sind: Abendessen (inkl. Anreisetag), Bettwäsche, Übernachtung im Mehrbettzimmer, Frühstück und Mittagessen an allen gebuchten Folgetagen und am Abreisetag, sowie die Raummieten.

Bitte bringt Matten und/oder Decken mit, damit ihr es euch bequem machen könnt.

Anmeldungen bitte per E-Mail ans Orgateam (mit vollständigem Namen, Adresse und Telefonnummer) **bis spätestens 19.01.2025** an:

**EA-Treffen-Fulda@ea-selbsthilfe.net**

Die IBAN für die Überweisung wird euch nach der Anmeldung mitgeteilt.

Die Zimmervergabe erfolgt nach Zahlungseingang.

**Tagesgäste**, welche am Essen teilnehmen möchten, werden gebeten, sich bis 19.01.2025 anzumelden

bitte gewünschte Mahlzeiten angeben:

pro Frühstück 11,- €

pro Mittagessen 13,- €

pro Abendessen 13,- €

E-Mail für Anmeldung und Fragen:

**EA-Treffen-Fulda@ea-selbsthilfe.net**

Notfall-Tel. für Fragen: 06031 67707-13  
(Peter)

**Adresse der Jugendherberge Fulda:**

**Schirrmannstr. 31  
36041 Fulda**

### Anreise:

#### Mit der Bahn

Bahnhof Fulda.

#### Mit dem Bus

Ab ZOB (am Bahnhof) mit der Linie 7 in Richtung Istergiesel bis Haltestelle Stadion. 3 Minuten Fußweg zur Jugendherberge.

#### Mit dem Rad:

Hessische Fernradwege R1, R2 und R3 bis zum Stadion (die Jugendherberge liegt oberhalb).

#### Mit dem Pkw

A7 Ausfahrt Fulda Nord

A66 Richtung Fulda und den Hinweisen nach Alsfeld/Lauterbach folgen.

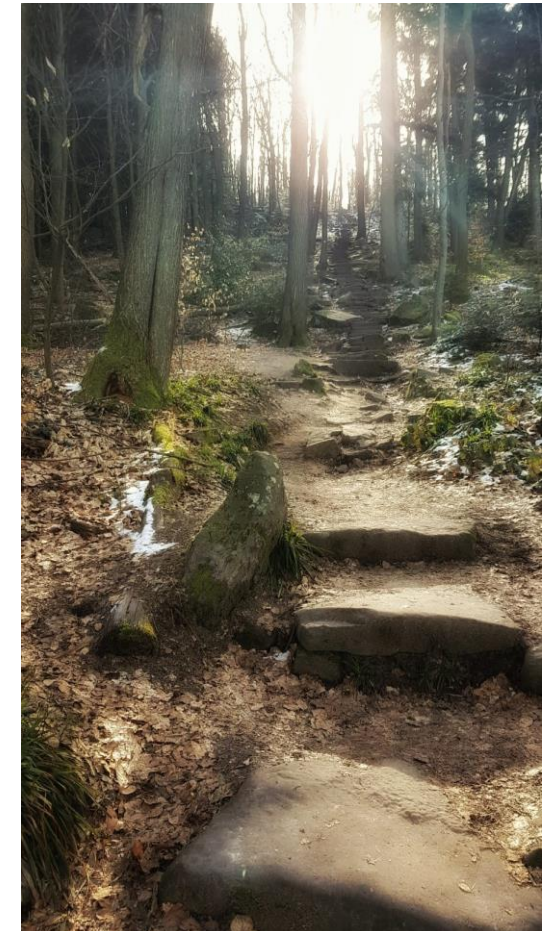


**Selbsthilfegruppen  
für emotionale Gesundheit**

**laden herzlich ein zum**

**10. EA-Fulda-Treffen**

**28.02. - 03.03.2025**



**„Hilfreiche Werkzeuge für meinen  
Weg, mit Emotionen Anders  
umzugehen.“**

Programm:

## Freitag, 28. Februar

16:00 Uhr Anreise

19:00 Uhr Abendessen

### 20:00 Uhr Eröffnungsmeeting - Weiterentwicklung

- ☞ Meine Grenzen spüren und überwinden.

## Samstag, 01. März

7:30–8:30 Uhr Frühstück

### 9:00–10:30 Uhr Meetings:

#### Ehrlichkeit

- ☞ Authentizität
- ☞ Selbstwert
- ☞ Mut

### 11:00–12:30 Uhr Meetings:

#### Religion

- ☞ Meditation & Gebet
- ☞ Lebe einfach
- ☞ Kraftquellen

12:30–13:00 Uhr Mittagessen

### 13:15–14:15 Uhr Arbeitsmeeting

- ☞ Wer möchte im Orgateam für das Fulda-Treffen 2026 mitarbeiten?  
Austausch von Interessierten

*Der Nachmittag ist zur freien Verfügung. Ihr könnt gemeinsame Aktivitäten starten, Angebote machen oder weitere Meetings anbieten. Jeder nimmt sich die Freiheit, das zu tun, was er oder sie möchte.*

18:00–18:30 Uhr Abendessen

### 19:00–20:30 Uhr Meetings:

#### Kapitulation

- ☞ Kontrolle
- ☞ Furcht, Wut & Groll
- ☞ Ängste

*Ab 20:30 Uhr:*

*Raum für eigene Angebote: Offene Bühne, Tanzen, Singen, Spiele, Sockendisco. Eure Initiative und Kreativität sind gefragt.*

## Sonntag, 02. März

7:30-8:30 Uhr Frühstück

*Zimmer räumen für diejenigen, die heute abreisen. Schlüsselabgabe bis 9:00 Uhr!*

### 9:00-10:30 Uhr Meetings:

#### Zufriedenheit

- ☞ Dankbarkeit
- ☞ Hingabe
- ☞ Zufriedenheit

### 11:00-12:30 Uhr Meetings:

#### Entschlossenheit

- ☞ Grenzen setzen
- ☞ Sicherheit
- ☞ Ziele

12:30-13:00 Uhr Mittagessen

*Der Nachmittag ist zur freien Verfügung. Ihr könnt gemeinsame Aktivitäten starten, Angebote machen oder weitere Meetings anbieten. Jeder nimmt sich die Freiheit, das zu tun, was er oder sie möchte.*

18:00–18:30 Uhr Abendessen

### 19:00-20:30 Uhr Meetings:

#### Urvertrauen

- ☞ Vertrauen schenken
- ☞ Zweifel loslassen
- ☞ Kuschelmeeting

*Ab 20:30 Uhr:*

*Raum für eigene Angebote: Eure Initiative und Kreativität sind gefragt.*

## Montag, 03. März

7:30-8:30 Uhr Frühstück

*Zimmer räumen für alle. Schlüsselabgabe bis 9:00 Uhr!*

### 9:00 -10:30 Uhr Meeting:

#### Gelassenheit

- ☞ Akzeptieren was ist
- ☞ Freude an kleinen Dingen
- ☞ Liebe schenken

### 11:00-12:30 Uhr Abschlussmeeting -

#### Einfach anfangen &

- ☞ ... erste Schritte gehen

12:30-13:00 Uhr Mittagessen



**Kommt gut nach Hause!** 🌿