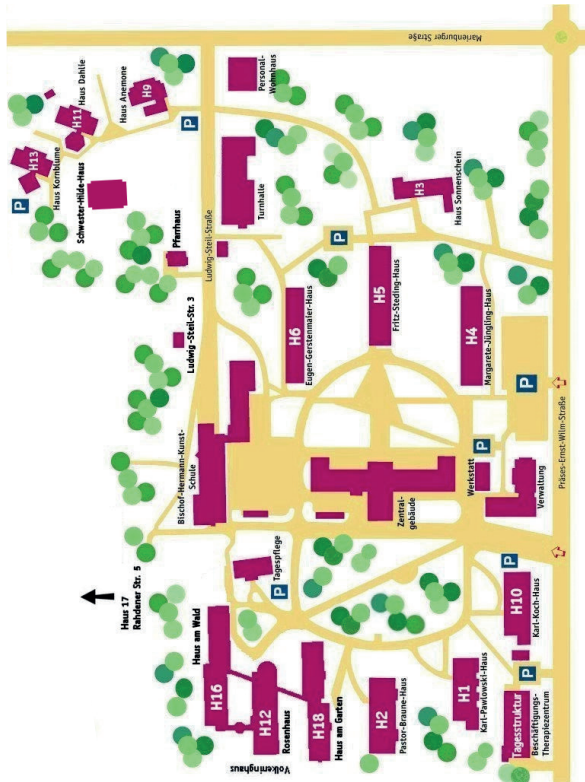


LAGEPLAN



Adresse

Präses-Ernst-Wilm-Str.2
32339 Espelkamp



Ihre Ansprechpartner vor Ort

Michael Biesewinkel

05772 564254

michael.biesewinkel@ludwig-steil-hof.de

Ina Böker

05772 564226

ina.boeker@ludwig-steil-hof.de

AKTIONSTAG ALKOHOL



14. MAI – 22. MAI
AKTIONSWOCHEN
ALKOHOL 2022

ALKOHOL?
WENIGER IST
BESSER!

www.aktionswoche-alkohol.de

am **17.05.2022**

von **9.00 bis 16.00 Uhr**

auf dem Gelände des
Ludwig-Steil-Hofs in Espelkamp



ALKOHOL

- „Wenn ich nach einer anstrengenden Woche freitagabends zwei Bierchen trinke ist der ganze Stress vergessen“ ... oder?
- Alkohol ist die weitverbreitetste und gesellschaftlich **akzeptierteste Droge** in Deutschland
- Wir haben es uns im Rahmen der Aktionswoche Alkohol zur Aufgabe gemacht, das Thema **kritisch** und aus verschiedenen Perspektiven zu **betrachten**.

Am **17.05.2022** laden wir Sie von **09:00 – 16:00 Uhr** herzlich ein.

- » Eigenen Alkoholkonsum hinterfragen
- » Viel Neues zum Thema Alkohol lernen
- » Eine gute Zeit bei uns auf dem Ludwig-Steil-Hof verbringen

ANGEBOTE

- **Stand mit alkoholfreien Cocktails**
Vor dem Haus 3
- **Parcours für Fußgänger mit Rauschbrillen**
Vor dem Haus 3
- **Infostand Suchtberatung**
Großer Saal
- **Infostand Alkohol und sexuelle Übergriffe auf Frauen / K.-O.-Tropfen**
Großer Saal
- **Meditation**
Haus 5c
- **Yin Yoga**
Turnhalle
- **Aktionsstand „Selbsttest“**
Großer Saal
- **Digitales Angebot „Film Alkoholkonsum“**
Blauer Salon
- **Alkoholmauer mit Botschaften**
Vor dem Haus 5c
- **Vortrag / Diskussionsrunde**
Großer Saal
- **Und vieles mehr!**



ZEITPLAN

Meditation mit Simone Redeker, Haus 5c

11.30 – 12.15 Uhr

(Kurzentspannungstechniken)

12.45 – 13.15 Uhr

(Progressive Muskelentspannung)

13.45 – 14.15 Uhr

(Autogenes Training)

14.45 – 15.30 Uhr

(Kurzentspannungstechniken)

Yin Yoga mit Irina Kiefel, Turnhalle

10.30 – 11.00 Uhr

14.30 – 15.00 Uhr

11.45 – 12.15 Uhr

15.30 – 16.00 Uhr

13.00 – 13.30 Uhr

Anmeldung für Yoga / Mediation per Mail an:
irina.kiefel@ludwig-steil-hof.de

Frauenberatungsstelle „Wild-Wasser“

Großer Saal

11.00 – 14.00 Uhr

Vortrag „Alkoholkonsum und seine Folgen“

durch Dr. med. Anja Läer, Großer Saal

13.30 – 14.00 Uhr

Sonstige Angebote

09.00 – 16.00 Uhr