

An die  
**OASE-Gemeinde**  
St-Johannes-Weg 17  
89537 Giengen

## Referent



**Hans Wiedenmann,**  
Sozialtherapeut/Psycho-  
therapie (HPG); Leiter des  
Zentrums für Erneuerung -  
Maranata e.V. in Königswin-  
ter-Oberpleis

[www.zentrum-fuer-erneuerung.de](http://www.zentrum-fuer-erneuerung.de)

## Gottesdienst

Am Sonntag, 04.März predigt Hans Wie-  
denmann auch im OASE-Gottesdienst,  
10.30 Uhr am selben Ort.

## Veranstaltungsort

Evang. Gemeindezentrum Giengen  
Ferdinand-Porsche-Str. 8  
89537 Giengen

Kontakt:

### **OASE-Gemeinde**

Doris und Karl-Heinz Müller  
St-Johannes-Weg 17  
89537 Giengen

Tel. 07322/919361

Fax 07322/919363

[oase@giengen-evangelisch.de](mailto:oase@giengen-evangelisch.de)

# OASE-Seminar

## **GRENZEN- ermöglichen Leben**

*Nein-sagen-können*

Referent

Hans Wiedenmann,  
Königswinter

**Samstag**

**03.März**

**9.00 - 18.00 Uhr**

Gemeindezentrum,  
Giengen



# Grenzen ermöglichen Leben

## Zum Seminars

Wer nicht NEIN-sagen kann, kann nicht JA-sagen und nicht eigenständig leben. Wir brauchen Grenzen, damit unser Leben gelingt. Nur durch Grenzen können wir unsere Bedürfnisse von denen der anderen unterscheiden und Klarheit in unseren Beziehungen schaffen.

Unser Leben braucht Grenzen mit Toren, durch die etwas herein kommen und hinausgehen kann. Dies ist eine gute Art ‚Nein‘ zu sagen.

Wenn wir verstehen, weshalb uns das NEIN-sagen oft so schwer fällt, können wir leichter lernen, gesunde Grenzen zu ziehen.

## Elemente des Seminars

- Impulsreferate
- Gespräch
- praktische Übungen

## Termin

Samstag, 03. März  
von 9.00 – 18.00 Uhr  
Evang. Gemeindezentrum

## Verpflegung

Getränke und ein einfaches Mittagessen werden gestellt.

## Kosten

Es wird um einen freiwilligen Unkostenbeitrag gebeten.

## Anmeldung zum Seminar „Grenzen“ Samstag, 03. März

Anmeldeschluß bis Mo 27. Feb

Name, Vorname

\_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ / Ort: \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_