

## **Frauenseminar**

### **Frauen - Suchterkrankungen - Yoga**



Foto: Änne Anders

---

Frauen gehen mit einer Suchterkrankung anders um als Männer. Bei einer Alkoholerkrankung konsumieren Frauen eher heimlich, eine Medikamentenabhängigkeit fällt erst einmal nicht auf. Die Scham ist größer, weil suchterkrankte Frauen dem traditionellen weiblichen Rollenbild ganz und gar nicht entsprechen.

Meistens sind Frauen neben ihrer Berufstätigkeit auch für Haushalt und Kindererziehung primär verantwortlich. Die Doppelbelastung kann zu einer Überbelastung führen, Frauen suchen nach Entlastung und wenn das Mittel abhän-gig machende Stoffe sind, ist ein teuflischer Kreis vorpro-grammiert.

Das schlechte Gewissen gegenüber ihren Kindern, quält Frauen sehr. Auch wenn sie schon lange abstinent leben, können sie sich nicht verzeihen, was sie ihren Kindern angetan haben.

In dem Seminar wollen wir die geschlechtsspezifischen Formen der Suchterkrankung erarbeiten und verdeutlichen. Gibt es Unterschiede bei der Wahl der Stoffe, dem Kon-sum und der Abstinenz?

Unsere Therapeutin wird uns professionell durch das Semi-nar führen und unser Yoga-Lehrer Niko wird wieder drei Yoga-Sessions leiten. Die Übungen können Anfänger und Fortgeschrittene ausführen, Niko geht auf alle individuell ein. Wir wollen physisch und mental spüren, was Yoga bewirken kann. Deshalb bequeme Kleidung, Socken und ein größeres Handtuch nicht vergessen und wer hat, eine Matte, Band und Yoga-Klötze (aber wir helfen uns gegen-seitig aus) mitbringen.

In dem Seminar „Frauen – Suchterkrankung – Yoga“ wol-len wir lernen, was wir Frauen für ein gesundes,

angstfrei-es und ausgeglichenes Leben in Abstinenz tun können.

---

## **Frauen - Suchterkrankungen - Yoga**

**Dieses Seminar beginnt am 20.03.2026 um 18:00 Uhr  
und endet am 22.03.2026 um 13:00 Uhr**

**Der Anmeldeschluss für diese Seminar ist der 28.01.2026**

Es sind noch 4 von 15 Plätzen frei.

Der Anmeldeschluss ist überschritten.

### **Seminarleitung:**

Ulrike Bergner-Schmitt, Niko Kravariotis

### **Veranstaltungsort:**

Wilhelm-Kempff-Haus  
Wilhelm-Kempff-Haus 1  
65207 Wiesbaden Naurod