

NEKS-Herbsttreffen 2024

Stuttgart, den 14.05.2024

Liebe Mitglieder,

wir laden Euch sehr herzlich zu unserem Herbsttreffen in diesem Jahr **am 21.09.2024** in die **Jugendherberge Heidelberg (Tiergartenstraße 5, 69120 Heidelberg)** ein.

Wir haben einen besonderen Tag für Euch geplant, an dem der Input und der Austausch zu Euren Anliegen im Vordergrund stehen. Wir konnten diesmal **Frau Susann Mostaghimi** (Physiotherapeutin) zur Durchführung eines Workshops mit Euch gewinnen. Ziel dieses Workshops ist es die Wahrnehmung der eigenen körperlichen Beschwerden zu fördern und Tipps zum direkten Umgang damit zu erhalten.

Bitte achtet darauf, Folgendes für den Workshop mitzubringen:

- Isomatte oder Gymnastik-, Yoga-Matte.
- bequeme Kleidung
- warme bzw. dicke Socken
- wer hat: -einen Tennis- oder Igelball und gerne ein rotes oder gelbes Theraband

Zudem ist **Rebecca Gerlach** (Sozialberatung-KEKS) als Begleitung mit dabei. Freut Euch auf eine entspannte Zeit, bei der auch der Spaßfaktor nicht zu kurz kommen wird!

Die Kosten für die Übernachtung von Freitag auf Samstag, die Mahlzeiten in der Jugendherberge und das Kaffeetrinken am Samstag beim Walk-und-Talk werden von KEKS getragen. Wir erheben jedoch einen geringen Teilnahmebeitrag. (20,00 € bzw. 30,00 € , Details siehe Anmeldeformular). Die Kosten für den Stammtisch am Freitag müsst Ihr selbst tragen.

Es besteht die Möglichkeit, auf eigene Kosten die Übernachtung von Samstag auf Sonntag zu verlängern (dazu setzt Ihr Euch bitte selbst rechtzeitig mit der Jugendherberge in Verbindung).

Bitte vergesst auf keinen Fall eine aktuelle Email-Adresse anzugeben. So können wir Euch wichtige Infos auch noch bis kurz vor dem Treffen geben.

Anmeldeschluss ist der 15. Juli 2024. Bitte überweist zusammen mit der Anmeldung Euren Teilnahmebeitrag! Erst damit wird Eure Anmeldung auch gültig. Wir freuen uns auf Euch!

Viele Grüße vom **NEKS-Team**



Programm siehe Rückseite

Programm

Freitag, 20. September 2024

Gerne könnt Ihr bereits am Freitag anreisen.

ab 19:00 Uhr Stammtisch im
BräuStadel Heidelberg, Berliner Straße 41
69120 Heidelberg

Samstag, 21. September 2024

ab	07:30 Uhr	Frühstück
	09:00 Uhr	Offizieller Beginn: Kennenlernen und erster Austausch
	10:00 Uhr	Workshop mit Susann Mostaghimi.
	12:30 Uhr	Mittagessen
	13:30 Uhr	Walk-and-Talk am Neckar, Gemütlicher Kaffee-Plausch. Rebecca Gerlach und Susann Mostaghimi begleiten uns auch am Nachmittag.
	17:00 Uhr	Abschlussrunde in der Jugendherberge
ca.	17:30 Uhr	Ende der Veranstaltung