



# Anmeldung

Anmelden könnt Ihr Euch bis zum **31.07.2026** in der Beratungs- und Geschäftsstelle:

**Verband alleinerziehender Mütter und Väter  
Landesverband Schleswig-Holstein e.V.**

Kiellinie 275  
24106 Kiel

0431 5579150  
info@vamv-sh.de  
www.vamv-sh.de

*Seid ihr dabei!*

DANN MELDET EUCH  
**JETZT** HIER AN



## VAMV SH Wochenendseminar

### Wann?

11.09.-13.09.2026

### Wo?

Jugendherberge Bad Malente  
Kellerseestraße 48  
23714 Malente

### Interesse?

Meldet Euch bei Interesse bis zum **31.07.2026** in der Beratungsstelle des VAMV Landesverband SH e. V.  
Adrienne Meisel / Lisa Spikermann  
Kiellinie 275  
24106 Kiel  
info@vamv-sh.de  
www.vamv-sh.de



*Als Alltagsheld\*in wieder bei dir selbst ankommen!*

## Wochenendseminar für Alleinerziehende und ihre Kinder



11.-13. September 2026  
in Bad Malente

Held\*innenreise  
Entspannung  
Trommeln  
inkl. Kinderbetreuung  
inkl. Vollpension



## Liebe Mitglieder und liebe Interessierte,

der Anmeldezeitraum für unser  
Wochenendseminar 2026 hat begonnen.

Wir freuen uns auf eure zahlreichen Anmeldungen  
und ein schönes gemeinsames Wochenende voller  
Selbsterkenntnis & Entspannung, Spass & Austausch!

*Euer VAMV SH Team*

## Ablauf

### 11.09.2026 - Freitag

- 17:00 - 18:00 Ankommen / Check-in
- 18:00 - 18:45 Abendessen und  
Begrüßung durch den Vorstand

### 12.09.2026 - Samstag

- 07:30 - 08:30 Frühstück
- 09:30 Start der Kinderbetreuung
- 10:00-12:00 Held\*innenreise mit Lea Liepe
- 12:30-13:30 Mittagessen
- 13:45 - 15:30 Entspannungseinheit
- 15:30 - 16:30 Kaffeepause
- 16:30 Ende der Kinderbetreuung
- 18:00 - 18:45 Abendessen

### 13.09.2026 - Sonntag

- 07:30 - 08:30 Frühstück
- 08:30 - 09:30 Check-Out
- 10:00 - 11:30 Trommel-Workshop für Eltern und Kinder
- 12:30-13:30 Mittagessen
- 13:30 Verabschiedung durch den Vorstand
- 13:45 Abreise

## Inhaltliches

Entdecke in einem kompakten 2-Stunden-Workshop am Samstagvormittag mit Referentin Lea Liepe deine eigene **Heldinnen-/Heldenreise** als Alleinerziehende\*r mit theaterpädagogischen Impulsen nach Paul Rebillot. Praxisnahe Übungen, Improvisation und Reflexion helfen dir, Mut, Resilienz und Selbstführung in deinem Alltag zu stärken. Erkenne, benenne und gestalte deine persönliche Heldengeschichte – sichtbar, sicher und kreativ.

Am Samstagnachmittag verbinden wir effektive Körperübungen, sanfte Atemtechniken und achtsame **Entspannungsmethoden**, um Stress zu reduzieren. Erlebe achtsame und praktische Tools, die du auch zu Hause anwenden kannst und die dir zu mehr Balance und innerer Sicherheit verhelfen.

Am **Sonntag** geht unser Wochenende mit Rhythmus und Spass an gemeinschaftlicher Musik dem Ende zu. Zum Abschluss wird der jährlich wiederkehrende Trommel-Workshop angeboten und lässt uns in die Vielfalt der Perkussionsinstrumente eintauchen.

## Über Lea Liepe

Unsere Referentin Lea Liepe ist Theaterpädagogin (M.A.) und Geschichtenerzählerin.

In ihrem Workshop stellst du dir die Frage, ob in deinem eigenen Leben gerade eine (Held\*innen-)Reise ansteht?

Du lernst die **Elemente der Held\*innenreise** und das **Gemeinsame Erzählen** anhand von Gegenständen kennen. Lea *"...möchte Räume gestalten, die zum Kreativ sein, Lernen und zum Finden der eigenen Stimme einladen."*

### Kontakt:

Lea Liepe  
Osterstraße 35b  
23769 Fehmarn  
E-Mail: [mail@lealiepe.de](mailto:mail@lealiepe.de)  
[www.lealiepe.de](http://www.lealiepe.de)

## Kinderbetreuung

Während der Seminarzeiten am Samstag gibt es für Euch wie immer eine kostenlose Kinderbetreuung. Dafür stehen ein separater Spiel- und Bastelraum zur Verfügung sowie das Außengelände der Jugendherberge.

**Bitte gebt auf der Anmeldung die Anzahl, die Namen und das Alter der mitreisenden Kinder an.**

## Wichtig

Die Platzvergabe erfolgt nach Zahlungseingang der Teilnahmegebühr. Die Bankverbindung erhaltet Ihr nach Eingang der Anmeldung.

Bei Absage bzw. Nicht-Teilnahme entstehen für Euch entsprechende Stornogebühren, angelehnt an die Nutzungsbedingungen der Jugendherberge Bad Malente. Ruft uns bei Fragen dazu bitte an.

## Kosten

Mitglieder inkl. mitreisender Kinder **120 €**

Nicht-Mitglieder inkl. mitreisender Kinder **150 €**

BürgergeldempfängerInnen inkl. mitreisender Kinder erhalten eine **Ermäßigung von 20€**.

*Sprecht uns bei Fragen dazu gerne an und sendet uns einfach bei der Anmeldung euren Nachweis per E-Mail.*

Die oben genannten Preise verstehen sich inkl. Vollpension.

Die Unterbringung erfolgt in Mehrbettzimmern (2- und 4-Bettzimmer).

Du kannst nur am Samstag teilnehmen? Kein Problem!  
Dann komm gerne als **Tagesgast** und zahle nur **70€**.