

JUFA Hotel Malbun, Malbunstrasse 60, 9497 Malbun, Liechtenstein

Anreise mit dem Auto:

Via Zürich – Sargans – Triesenberg – Malbun

Via St. Gallen – Vaduz – Malbun

Via Chur – Balzers – Triesenberg – Malbun

Anreise mit dem Zug

Anreise bis **Sargans, Buchs/SG** oder **Feldkirch** – von dort gibt es gute Busverbindungen.

Darüber hinaus gibt es Rahmen des LieMobil (Linie 21) eine Taktverbindung bis zur Haltestelle „Malbun Bergbahnen“.

Hotelbuchung direkt über das JUFA Hotel Malbun

mit der Bemerkung: „**Freundschaftstreffen der AA und Al-Anon**“

<https://www.jufahotels.com/hotel/malbun/>

Übernachtung inkl. Frühstück Einzelzimmer 1 Person CHF 145.50.-

Übernachtung inkl. Frühstück Doppelzimmer 2 Personen CHF 238.-

Abendessen CHF 30.-

Allgemeine Informationen

Anmeldeschluss 30. Juni 2025

Einschreiben beginnt am Samstag ab 10 Uhr

Einschreibgebühr CHF 25.- / Alateen gratis

Alle Räume sind rollstuhlgerecht / Tiere sind im Hotel gestattet

Fotografieren und Filmen ist im Sinne der Anonymität nicht gestattet

Grill vorhanden / Kuchen sind herzlich willkommen

info@freundschaftstreffen-aa.ch

<https://www.freundschaftstreffen-aa.ch/2025/>



Freundschaftstreffen der AA und Al-Anon 23.+24. August 2025 Malbun / FL

Leben im Heute



Herzlich willkommen zu unserem Freundschaftstreffen der AA, Al-Anon und Alateen im schönen Malbun.

Es ist wirklich ein wunderbarer Ort, um sich zu treffen und Zeit miteinander zu verbringen. Die malerische Umgebung und die frische Luft bieten eine perfekte Kulisse, um über das Thema „Leben im Heute“ nachzudenken und zu sprechen. Lasst uns die Ruhe und Schönheit dieser Umgebung nutzen, um uns auszutauschen, zu reflektieren und uns gegenseitig zu unterstützen. Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit euch in diese wertvollen Gespräche einzutauchen!

OK-Team Freundschaftstreffen 2025 Malbun

Gedanken zu Leben im Heute

Das Leben im Heute ist für mich als Anonymer Alkoholiker eine tägliche Herausforderung und gleichzeitig ein Geschenk. Lange Zeit war ich gefangen in der Vergangenheit – in Erinnerungen an gescheiterte Beziehungen, verpasste Chancen und die schmerzhaften Folgen meines Trinkens. Die Zukunft erschien mir oft düster und ungewiss, was mich nur noch mehr in den Alkohol trieb. Doch durch die Unterstützung der Anonymen Alkoholiker habe ich gelernt, dass der Schlüssel zu einem erfüllten Leben im Hier und Jetzt liegt.

Im Heute zu leben bedeutet für mich, die Kontrolle über mein Leben zurückzugewinnen. Es ist der Moment, in dem ich Entscheidungen treffen kann, die mich auf den Weg der Genesung führen. Ich erinnere mich daran, dass jeder Tag eine neue Chance ist, mich selbst zu verbessern und die Dinge anders zu machen. Anstatt mich von Schuldgefühlen über die Vergangenheit oder Ängsten vor der Zukunft leiten zu lassen, versuche ich, jeden Tag bewusst zu leben.

Achtsamkeit spielt eine zentrale Rolle in meinem Alltag. Ich übe mich darin, die kleinen Dinge zu schätzen – den Geschmack eines gesunden Essens, das Lächeln eines Freundes oder die Ruhe eines Spaziergangs in der Natur. Diese Momente helfen mir, mich zu erden und mich daran zu erinnern, dass das Leben auch ohne Alkohol schön sein kann. Ich lerne, meine Emotionen zu akzeptieren, ohne sie mit Alkohol zu betäuben. Wenn ich mich traurig oder überfordert fühle, suche ich nicht mehr den schnellen Ausweg im Glas, sondern wende mich an meine Mitmenschen oder reflektiere über meine Gefühle.

Das Leben im Heute bedeutet auch, Verantwortung zu übernehmen. Ich bin mir bewusst, dass ich nicht die Kontrolle über alles habe, aber ich kann kontrollieren, wie ich reagiere. Ich arbeite daran, meine Beziehungen zu verbessern, indem ich ehrlich und offen kommuniziere. Ich lerne, anderen zuzuhören und ihre Unterstützung anzunehmen, was mir hilft, mich weniger isoliert zu fühlen.

Jeder Tag ist ein neuer Schritt auf meinem Weg der Genesung. Indem ich im Heute lebe, kann ich die Fülle des Lebens erfahren und die Hoffnung auf eine bessere Zukunft nähren. Es ist ein ständiger Prozess, aber ich bin dankbar für die Möglichkeit, jeden Tag neu zu beginnen und das Leben in seiner ganzen Tiefe zu erleben.

Zeit	Samstag 23. August		Raum
13.30–15.00	Eröffnungsmeeting - Leben im Heute	Alle	Eventhalle
15.30–16.30	Leben im Heute mit Mustern von Gestern	AA	Sareis
	Ohne Hilfe ist es viel zu schwer	AA	Eventhalle
	Erfahrung – Kraft – Hoffnung	Al-Anon	Triesenberg
17.00–18.00	Vergangenheit loslassen	AA	Sareis
	Ich will frei sein	AA	Eventhalle
	MEIN Leben – leben	Al-Anon	Triesenberg
18.00–20.00	Abendessen		Restaurant
20.00–21.00	Sich selbst verzeihen	AA	Sareis
	Du schaffst es nicht alleine	AA	Eventhalle
	Wie Wichtig ist das Ganze	Al-Anon	Triesenberg
21.30–22.30	Entscheidungen treffen	AA	Sareis
	Freude am Nichttrinken	AA	Eventhalle
	Kritisieren und urteilen	Al-Anon	Triesenberg
	Sonntag 24. August		
06.30–07.30	Morgenspaziergang	Alle	
07.30–08.00	Stunde der Besinnung	Alle	Sareis
07.00–11.00	Morgenessen	Alle	Restaurant
09.00–10.00	Das Geschenk der Nüchternheit	AA	Sareis
	Alkoholismus = Familienkrankheit	AA	Eventhalle
	Mit Gelassenheit durch den Tag	Al-Anon	Triesenberg
10.30–12.00	Schlussmeeting - Leben im Heute	Alle	Eventhalle
	<i>Alle Meetings sind offen</i>		
Meetingsraum für Alateen ist vorhanden für Spontanmeeting			
Spontan- oder Maratonmeetings müssen selber organisiert werden			