

### **Verpflegungsmöglichkeiten:**

Während des Treffens gibt es versch. Getränke.  
Eine kleine Küche zum Erwärmen von Speisen ist vorhanden, auch ein Aufenthaltsraum.

Supermarkt und Pizzeria sind 200 bis 300 m entfernt.

Weitere Lokale sind Richtung Stadtmitte zu finden.

Beim Treffen gibt es dazu einen Lageplan.

### **Unterkunftsmöglichkeiten:**

Der Rieger Wirt, ab € 21.-, gleiche Buslinie 3 wie vor dem Meetingsraum,  
<http://www.der-riegerwirt.de> , Tel 0941 71970,  
ansonsten Hotel- oder FeWo-Suche im Web ab € 40.- oder Touristinfo Tel. 0941 507-4410

**Kontakt:** Inge, 0941 2906189

### **Anfahrt mit dem Bus:**

Vom Busbahnhof Albertstraße  
(150 m vom Bahnhof)

Linie 3 Richtung Graß, Haltestelle An der Iselrinne  
(direkt vor dem Meetingsort)  
am Samstag alle 20 min.  
am Sonntag alle 30 min.

**Rückfahrt:** Linie 3, Richtung Wutzlhofen

### **Anfahrt mit dem Auto:**

Beim Autobahnkreuz Regensburg auf die A3 Richtung Passau auffahren, Ausfahrt Universität nehmen. Bei der ersten Ampel rechts Richtung Johann-Hösl-Straße abbiegen, bei der nächsten Kreuzung links in den Unterislinger Weg, dort bis zu Hs.Nr. 2 fahren.

**Parkplätze** am Haus und gegenüber in der Burgunder Straße

## Die Kunst der kleinen Schritte



Das Bruckmandl auf der Steinernen Brücke – es wartet auf euch!  
© alamy Ltd.

## Einladung zum Bezirkstreffen Süd in Regensburg

am 5. und 6. Oktober 2019  
im Jugendzentrum Arena  
Unterislinger Weg 2

## ***Unser Programm:***

**Samstag, 5. Oktober**

**Ab 9 Uhr Ankommen**

**9:30 bis 11:30**

***Frag dich nicht, was richtig ist, sondern frag dich, was du fühlst. Hör auf zu fragen, ob du kannst, sondern frag dich, ob du willst.***

Julia Engelmann

**11:30 bis 13:00**

***Mittagspause***

**13:00 bis 14:30**

***Arbeitsmeeting***

**15:00 bis 16:30**

***Der Weg in ein neues Leben  
offenes OA-Meeting\****

**17 Uhr bis 18:15**

***Wie sieht meine Abstinenz aus?***

**ab 19:30 *Hoagascht***

**Ein offenes Singen für alle, die wollen  
Und: Es gibt keine falschen Töne,  
nur Variationen, traue dich!**

**\*offenes Meeting bedeutet, dass hier auch  
Menschen mit Essproblemen, die sich für OA  
interessieren, Angehörige von OAs, Ärzte,  
Therapeuten und Journalisten willkommen sind.**

**Sonntag, 6. Oktober**

**8:15 bis 9:15**

***Meditation im 11. Schritt***

**Wir teilen in diesem Meeting ausschließlich,  
was wir während einer fünfzehnminütigen Zeit  
der Stille an Führung von unserer Höheren  
Macht *aufgeschrieben* haben.**

***Dazwischen ist Zeit für Frühstück, Gespräche,  
Spaziergang in der Grünanlage***

**10:00 bis 11:30**

***Quellen der Lebensfreude***

**Ab 11:30**

***Zeit zum Mittagessen und Abschied***



***Gott gebe mir die Gelassenheit,  
Dinge anzunehmen, die ich nicht ändern kann,  
den Mut, Dinge zu ändern,  
die ich ändern kann,  
und die Weisheit,  
das eine vom anderen zu unterscheiden.***

***Gott gebe mir die Geduld bei der Wandlung  
meines Lebens, die Würdigung all dessen,  
worüber ich verfüge,  
die Toleranz anderen gegenüber  
mit andersartigen Bestrebungen,  
und die Kraft, immer wieder aufzustehen  
und es erneut zu versuchen  
-immer nur für heute.***