

### Kurzfristige Änderungen

im Programm sind möglich.

### Veranstaltungsort

Gutshaus Stellshagen  
Lindenstraße 1  
23948 Stellshagen  
Tel: 038825 440

Die Unterbringung erfolgt in Einzelzimmern.  
Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung übernimmt der Mukoviszidose e.V.

### Anfahrtsbeschreibung

<https://www.gutshaus-stellshagen.de/anreise-2/>

### Teilnehmergebühren

Die Eigenbeteiligung beträgt 75,- € pro Person.  
Zahlungen bitte bei Anmeldung auf das Konto des Mukoviszidose e.V. IBAN DE 28 3705 0299 0047 0092 13 Stichwort „Auszeit für CF-Erwachsene Dezember 2023“ Kreissparkasse Köln.  
Wenn der Eigenanteil nicht erbracht werden kann, bitten wir um Kontaktaufnahme.

### Fahrtkosten

Die Fahrtkosten können nach Vorlage der Originalbelege bis zur Höhe von max. 150,- € pro Teilnehmende erstattet werden. Da unsere Veranstaltungen aus Drittmitteln und Spenden finanziert werden, bitten wir darum, die kostengünstigste Art der Anreise zu wählen und rechtzeitig zu buchen. Bei Anreise mit dem PKW beträgt die Km-Pauschale 30 Cent bis max. 150,- €.

Die Fahrtkostenabrechnungen müssen innerhalb von zwei Wochen nach dem Seminar in der Geschäftsstelle in Bonn vorliegen.

### Anmeldung

verbindliche Anmeldung per E-Mail, Fax oder Post an den Mukoviszidose e.V., [BSenger@muko.info](mailto:BSenger@muko.info)

*Bitte unbedingt beachten: Anmeldungen sind verbindlich. Aufgrund der Erfahrungen vergangener Seminare sehen wir uns gezwungen, bei unbegründetem Fernbleiben bzw. kurzfristiger Abmeldung angemeldeter Teilnehmer diesen die hierdurch anfallenden Ausfallkosten zu berechnen.*

### Rückfragen

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Barbara Senger, Tel.: +49 (0)228 98780-38, E-Mail: [BSenger@muko.info](mailto:BSenger@muko.info)

### Besonderer Hinweis zur Hygiene

(siehe auch gesondertes Blatt)

Die Hygienerichtlinien sind verbindlich und werden mit der Anmeldung zu Tagung von jedem Teilnehmer akzeptiert und eingehalten. Patienten mit akuten (Virus-) Infektionen, Burkholderia cepacia, nicht tuberkulösen Mycobacterien (NMT), Mycobacterium abscessus, MRSA und ähnlichen Keimen dürfen nicht an der Veranstaltung teilnehmen. Bei Unsicherheit in Bezug auf euren Keimstatus fragt bitte euren Arzt um Rat.

Darüber hinaus gelten die jeweils aktuellen Regelungen zur Hygiene im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie.

## Einladung zu einer Auszeit für CF-Erwachsene



**7.-10. Dezember 2023**  
**an der Ostsee**

## Einladung zu einer Auszeit für CF-Erwachsene in Stollshagen an der Ostsee 07.-10. Dezember 2023

Liebe CF-Erwachsene,  
jede /r von Euch weiß sehr genau, was es heißt, mit einer chronischen Krankheit zu leben – ein Leben lang. Und wieviel Kraft das konsequente Leben nach einem festgelegten Therapieplan kostet und wie es den Alltag bestimmt. Therapietermine und Krankenhausaufenthalte neben Ausbildung, Studium, Arbeit, Partnerschaft, Familie, Freunde, Sport, Arbeiten – eine ganz schöne Herausforderung. Für Erholung und Kräfte Sammeln bleibt oft nicht viel Raum, so dass Erschöpfung und Überlastung oft unvermeidbar sind.

Wir möchten Euch daher mit diesem Seminar-Wochenende das Angebot einer Auszeit machen.

Das Seminar richtet sich an CF-Erwachsene ab 18 Jahren.

Anzahl Teilnehmende: 10

Ziele des Seminars:

- Abstand vom herausfordernden Alltag mit einer chronischen Erkrankung erlangen
- Kontakte und Austausch mit anderen Menschen mit CF, wertschätzende und entlastende Gespräche

- Möglichkeit, neues Vertrauen in die eigene Kraft zu entdecken und zu entwickeln
- Erkennen und Nutzen der eigenen Stärken
- Kennenlernen von Strategien im Umgang mit Stress und herausfordernden Situationen
- Bewegungsübungen und Entspannungstechniken kennenlernen und üben

**Wir freuen uns auf Eure Teilnahme.**  
**Janine Fink und Barbara Senger**  
**Mukoviszidose e.V. Bonn**

### Donnerstag, 07.12.2023

Ab 15:00 Uhr **Individuelle Anreise möglich**  
18:00 Uhr **Abendessen**  
20:00 Uhr **Kennenlernen und erster Austausch**

### Freitag, 08.12.2023

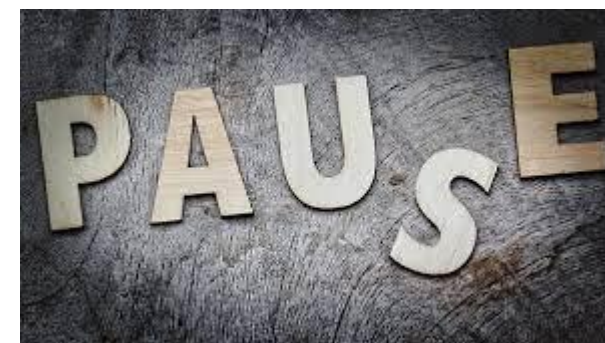
10:00 Uhr **Wie resilient bin ich? Stressmuster – Bewältigung und Prävention**  
11:30 Uhr **Yoga**  
13:00 Uhr **Mittagspause**  
15:00 Uhr **Bewegung und andere Ideen für eine Auszeit im Alltag (1)**  
18:00 Uhr **Abendessen**  
20:00 Uhr **Themenabend**

### Samstag, 09.12.2023

10:00 Uhr **Thema Selbstfürsorge**  
11:30 Uhr **Yoga**  
13:00 Uhr **Mittagspause**  
15:00 Uhr **Bewegung und andere Ideen für eine Auszeit im Alltag (2)**  
18:00 Uhr **Abendessen**  
20:00 Uhr **Themenabend**

### Sonntag, 10.12.2023

10:00 Uhr **Abschlussplenum**  
Austausch- und Fragerunde  
12:00 Uhr **Seminarende / Abreise**



Mit freundlicher Unterstützung der



*Hinweis: Auf die Inhalte des Seminars wird durch die Förderung kein Einfluss genommen.*

*Bildnachweise: By Pixabay: break-geedf98a22\_1920 und timeout-ga5a698725\_1920*