

Ausrichter und Anmeldung bei:

Regionalgruppe Unterfranken im Mukoviszidose e.V.
Rosalie Keller
Sonnenstr. 11, 97282 Retzstadt
Tel.: 09364/2253 Mobil: 0171 7007 1711
E- Mail: keller@muko-unterfranken.info
Internet: www.muko-unterfranken.info

Bitte möglichst bald anmelden!

Patienten können je nach Keimstatus kostenlos teilnehmen (bitte Rücksprache)

Referent*innen:

Stefan Riegel
Heilpraktiker und Fitness Coach
www.stefanriegel.de

Alexandra Kramarz
CF-Erwachsene aus Berlin

Linda Weyh
Heilpraktikerin und Aroma-Yogalehrerin
www.lindaweyh.com

Preis:

Pro Person 10 Euro Selbstbeteiligung, darin sind
Verpflegung und Übernachtung eingeschlossen.

Datum:

5./6. Oktober 2024
Beginn: Sa. 09.00 Uhr
Ende: So. 13.30 Uhr

Anfahrt:

Exerzitenhaus Himmelspforten

Mainaustraße 42, 97082 Würzburg
Tel.: 0931 38668000
Internet: www.himmelspforten.net



Mit freundlicher Unterstützung von:



Einladung zum Seminar- wochenende

der Regionalgruppe
Unterfranken

5./6. Oktober 2024

*"Ich achte gut auf mich"
Grenzen setzen,
die eigenen erkennen
& Yoga*



Liebe „Mukos“ und Angehörige,

auch dieses Jahr bieten wir wieder ein sehr interessantes Seminar an, zu dem ich herzlich einlade.

„Grenzen setzen“

Grenzen sind wichtig. Nur wenn wir unsere eigenen Grenzen kennen und sowohl kommunizieren als auch dafür eintreten, können wir gut für uns selbst sorgen. Das gibt uns die Energie und Kapazität für uns und die Menschen, die uns wichtig sind, da zu sein.

Im Workshop befassen wir uns mit den Themen:

- Warum Grenzen wichtig sind
- Was sind meine Grenzen (Bedürfnisse definieren)
- Bedürfnisse und Grenzen kommunizieren (Kommunikationsstrategien)
- Meine Grenzen wahren und für mich eintreten (Achtsamkeit und Kommunikation)
- Grenzen auf energetischer Ebene (Kinesiologie und Aura-Arbeit)
- Grenzen auf physischer Ebene (Selbstbehauptung und -verteidigung)

„Ätherische Öle und Aroma-Yoga“

Ätherische Öle sind als kleine sehr kraftvolle Begleiter aus der Natur sehr wertvolle Unterstützer für körperliche, emotionale und seelische Stabilität.

Wir tauchen ein in die Themen:

- Anwendungsmöglichkeiten ätherischer Öle
- Unterstützung des Immunsystems
- Seelische und emotionale Balance

Beim anschließenden Aroma Yoga erwarten die Teilnehmenden 60 Minuten, die gleichzeitig energetisierend, wohltuend und entspannend sind und nicht nur Körper und Seele in Einklang bringen, sondern auch die Sinne verwöhnen!

„Bogenschießen“

Verstärkt die Atmung und den Stoffwechsel. Es kommt zu einer Verbesserung der Kraft und Ausdauerfähigkeit.

„Mukoviszidose und Ich: Eine ehrliche Erzählung über Stolpersteine und Selbstfürsorge“

Wir wissen alle, dass das Leben mit Mukoviszidose einige Hürden mit sich bringt. In dem Vortrag berichte ich als erwachsene CF-Patientin aus allen Etappen meines Lebens und schildere meinen persönlichen Weg, größere und kleinere Hindernisse und meinen Umgang mit diesen. Eines kann schon mal vorweggenommen werden: Nicht immer habe ich auf mich geachtet. Was mir gut tat, was ich besser hätte lassen sollen und was ich heute anders mache, teile ich mit euch.
Alexandra Kramarz

Neben den interessanten Vorträgen besteht genug Zeit für den Austausch untereinander.

Ich freue mich auf Euer Kommen!

Rosalie Keller

Programm:

Samstag: „Grenzen setzen“ mit Herrn Riegel

- 9⁰⁰ Uhr Vorstellungsrunde
- 9¹⁰ Uhr Notwendigkeit von Grenzen, Definition & Kommunikationsstrategien
- 10⁰⁰ Uhr Kaffeepause
- 10²⁰ Uhr Wahrung von Grenzen
- 11⁰⁰ Uhr Grenzen auf energetischer & physischer Ebene
- 12⁰⁰ Uhr Mittagessen

13³⁰ Uhr

15³⁰ Uhr

16⁰⁰ Uhr

18³⁰ Uhr

19³⁰ Uhr

Sonntag:

9⁰⁰ Uhr

10¹⁵ Uhr

10⁴⁵ Uhr

12¹⁵ Uhr

12³⁰ Uhr

13³⁰ Uhr

„Mukoviszidose und Ich“ mit Frau Kramarz

Lebensbericht einer erwachsenen Patientin

Kaffeepause

„Bogenschießen“

Abendessen

gemütliches Beisammensein mit Austausch

„Aroma-Yoga“ mit Frau Weyh

Ätherische Öle

- Erklärung
- Anwendungsmöglichkeiten
- Wirkung

Kaffeepause

Aroma-Yoga-Stunde

Abschlussrunde

Mittagessen

Ende des Seminars