



**Ein Wochenende voller
schöner Momente und
Gemeinschaft**

Veranstaltung

Mama forever? – Seminar für Frauen

Datum 6.–8. Oktober 2023

Veranstaltungsort Tui BLUE Fleesensee
Seeblick 30, 17213 Göhren-Lebbin

Kosten 95 € inklusive Programm, Verpflegung
und Übernachtung im Einzelzimmer Landseite
(Seeseite im Hotel privat buchbar für + 60 €)

Zielgruppe Mütter von Kindern mit Spina bifida/
Hydrozephalus

Anmeldung Bitte bis zum 1. September 2023 per
E-Mail anmelden (gesa.borek@asbh-hamburg.de)
oder das Anmeldeformular senden: ASBH Hamburg,
Paul-Stritter-Weg 7, 22297 Hamburg

Wissenswertes

Mitzubringen sind Sport- und Badekleidung.
Handtücher sind vor Ort vorhanden.

Kontonummer

IBAN: DE18 3702 0500 0001 4486 00
Bank für Sozialwirtschaft

Nach Eingang des Kostenbeitrags wird
eine Bestätigung per E-Mail versandt.

Bei Fragen zum Ablauf Telefon 040 559 46 61



Mama forever?
6.–8. Oktober 2023

Seminar für Frauen
im Tui BLUE Fleesensee

Mama forever?

Wer kümmert sich, wenn ich nicht mehr kann?

Liebe Frauen,

Mütter sind gefühlt immer da. Sie kümmern sich, sie machen und tun und haben alles im Blick. Sie haben eine ganz besondere Bindung zu ihren Kindern, einfach weil sie eine Zeit lang körperlich verbunden waren.

Auch wenn das Kind längst erwachsen ist und mittlerweile mehr Verantwortung für sich selbst übernimmt, so sind es doch letztlich nach wie vor die Mütter, die Versorgungslücken schließen und in Krisen immer zur Stelle sind.

Wie kann das Loslassen eines Kindes gut gestaltet werden, wenn ich weiß, die anderen können es gar nicht so machen wie ich, einfach weil sie nicht die Mutter sind und weil sie die lebenslange Erfahrung im Lesen der vielen kleinen Hinweise nicht haben und Bedürfnisse nicht verstehen.

Das Loslassen lernen ist ein schwieriger und mitunter schmerzhafter Prozess, der viel damit zu tun hat, dass unser Leben, unsere Zeit und Energie endlich sind und wir Vertrauen haben müssen, dass es auch ohne uns gut sein wird.

An diesem Wochenende wollen wir uns auf warmherzige und verständnisvolle Weise mit den Dingen beschäftigen, die in unserer Hand liegen, und mit denen, die wir aus der Hand geben müssen, lernen müssen loszulassen, zu akzeptieren, zu vertrauen.

Eure Gesa Borek

Programm

Freitag, 6. Oktober 2023

ab 15 Uhr Ankommen und Check-in
16 Uhr Erstes Kennenlernen und
Programmvorstellung
18 Uhr Abendessen, anschließend
gemütliches Beisammensein

Samstag, 7. Oktober 2023

ab 8 Uhr Frühstück
10 Uhr Fit in den Tag mit Marlies
11:15 Uhr Naturfahrt auf dem
Ausflugsschiff über den Fleesensee

Als Verpflegung stehen den ganzen
Tag Getränke, Obst und kleine Snacks
im Tagungsraum bereit.

13:30 Workshop
mit Dagmar Schnatmeyer (Teil 1)
»Mit Kreativität und Austausch den
Fragen nachspüren«
17:30 bis 20 Uhr Zeit zur freien
Verfügung, z.B. für den Wellness-Bereich
20 Uhr Abendessen, anschließend
offener Austausch

Sonntag, 8. Oktober 2023

ab 8 Uhr Frühstück
9:30 Uhr Fit in den Tag mit Marlies
10:30 Workshop
mit Dagmar Schnatmeyer (Teil 2)
13 Uhr Abschluss und Ende

Anmeldung

Ich melde mich verbindlich an:

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Ort, Datum

Unterschrift

Adresse

ASBH Hamburg
Paul-Stritter-Weg 7
22297 Hamburg

Anmeldung per E-Mail

gesa.borek@asbh-hamburg.de

Anmeldeschluss 1. September 2023

