



Zusammen mit anderen
den eigenen Bedürfnis-
sen wieder auf die Spur
kommen ...

Veranstaltung

»Heute bin ich für mich da!« Seminar für Frauen
8.– 10. Dezember 2023

Veranstaltungsort

Landhotel Schnuck, Osterwaldweg 55,
29640 Schneverdingen

Kosten

95 € inklusive Programm, Verpflegung
und Übernachtung im Einzelzimmer

Zielgruppe

Mütter von Kindern mit Spina bifida
und Hydrocephalus

Anmeldung

Bitte bis zum 15. November 2023 per E-Mail
anmelden (gesa.borek@asbh-hamburg.de) oder
das Anmeldeformular senden an: 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 Programm

Telefon 040 559 46 61



**»Heute bin ich
für mich da!«**

8.– 10. Dezember 2023

Seminar für Frauen im Landhotel
Schnuck, Schneverdingen

»Heute bin ich für mich da!«

Liebe Frauen,

»Mental load« beschreibt die unsichtbaren Planungsaufgaben, die im Alltag anfallen und hauptsächlich von Frauen übernommen werden. Wenn ein Kind mit Beeinträchtigung versorgt wird, bekommt die Frage »Habe ich an alles gedacht?« noch eine größere Tragweite. An sich selbst zu denken, das gestatten sich Mütter erst, wenn es allen anderen in der Familie gut geht.

Wenn die Aufgaben ständig im Kopf bleiben, kommt man selbst in Entspannungssituationen nie wirklich zu Ruhe. Auf Dauer kann die Belastung Auswirkungen auf die eigene Gesundheit und Lebensqualität haben. Da tut es gut, mal ein Wochenende auf sich zu schauen und den eigenen Bedürfnissen wieder auf die Spur zu kommen. Umso mehr, wenn man dabei nicht alleine ist, sondern seine Erfahrungen mit anderen Frauen in ähnlicher Lebenslage teilen kann.

Als Referentinnen an meiner Seite erwarten Euch Anja Karlstetter, Trainerin für Yoga und Gesundheit und Annett Wegener, Referentin Persönliche Zukunftsplanung.

Eure Gesa Borek

Programm

Freitag, 8. Dezember 2023

ab 15 Uhr Ankommen und Check-in

16 Uhr Kennenlernen und Programmvorstellung mit Gesa – bitte in bequemer (Sport-)Kleidung

17 Uhr »Sanft bewegt ins Wochenende« mit Anja

18.30 Uhr Abendessen anschließend gemütliches Beisammensein

Samstag, 9. Dezember 2023

10 – 12.30 Uhr Workshop

»Was ist Stress, wie gehe ich damit um und welche Methoden können mir helfen« im Anschluss Yin Yoga mit Anja

13 Uhr »Snievern Weihnachtsmarkt« Spaziergang zum Weihnachtsmarkt an der Peter-und-Paul-Kirche

15.30 Uhr Kaffeepause

16 Uhr Aroha (leichtes Herzkreislauf-Training, bewegte Meditation) mit anschließendem Stretching mit Anja

im Anschluss Zeit zur freien Verfügung z.B. für den Wellnessbereich

20 Uhr Abendessen anschließend gemütliches Beisammensein

Sonntag 10. Dezember 2023

10 Uhr »Persönliche Zukunftsplanung« Einführung mit Annett

12.30 Uhr Reflexion und Abschlussrunde mit Gesa

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 15. November 2023

