



**10.–12.
April 2026**

**Seminar
für Frauen
in Hohwacht
(Ostsee)**

Liebe Frauen!

Als pflegende Angehörige steht Ihr oft im Hintergrund. An diesem Wochenende drehen wir das um: Du stehst im Mittelpunkt!

Nimm dir Zeit für dich selbst, um durchzuatmen und Kraft zu tanken! Lerne Strategien für deinen Alltag kennen, komm in Bewegung und tausche dich mit anderen Frauen aus, die deine Erfahrungen teilen!

Du hast die Möglichkeit, dich professionell fotografieren zu lassen – als Erinnerung daran, dass du sichtbar bist.

Gönn dir dieses Wochenende! Du hast es verdient, gesehen zu werden mit all deinen Bedürfnissen, deiner Stärke und deiner Geschichte.

Eure
Annett Wegener
und Gesa Borek

Veranstaltung

»Selbst-Sichtbar: Pflegende Frauen im Mittelpunkt« Seminar für Frauen in Hohwacht (Ostsee)

Datum 10.–12. April 2026

Veranstaltungsort Hotel »Haus am Meer«
Dünenweg 1, 24321 Hohwacht

Kosten 110 € inklusive Verpflegung, Programm und Übernachtung im Einzelzimmer

Zielgruppe Pflegende Mütter, An- und Zugehörige von Menschen mit Spina bifida und /oder Hydrozephalus

Anmeldung

Bitte bis zum 15. März 2026 per E-Mail anmelden (annett.wegener@asbh-hamburg.de) oder das Anmeldeformular senden an:

ASBH Hamburg
Paul-Stritter-Weg 7
22297 Hamburg

Es gibt ein begrenztes Kontingent an Plätzen, die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Wissenswertes

Mitzubringen sind bequeme Sportkleidung und Badekleidung. Handtücher und Bademäntel sind vor Ort vorhanden.

Kontonummer

IBAN: DE18 3702 0500 0001 4486 00
Bank für Sozialwirtschaft

Bei Fragen zum Angebot

Telefon 040 559 46 61

Programm

Freitag, 10. April 2026

15 Uhr Ankommen und Check in
16 Uhr Begrüßungsrunde, Kennenlernen der Teilnehmerinnen und Vorstellung des Programms

17 Uhr Entspannt ins Wochenende
Yoga mit Anja Karlstetter

19 Uhr Abendessen und anschließend gemütlicher Ausklang des Abends

Samstag, 11. April 2026

Frühstück am Buffet ab 7 Uhr möglich
10 Uhr Ein Morgen nur für Dich – mit Anja Karlstetter, Trainerin für Yoga und Gesundheit

13 Uhr Bewegte Pause – wir suchen das Fischbrötchen!

15 Uhr Kennenlernetreffen mit Therese Wagner, Fotografin bei Kaffee und Kuchen anschließend Zeit zur freien Verfügung.

Die Nutzung des Spa Bereiches ist im Seminarpreis inbegriffen

19 Uhr Abendessen

Sonntag, 12. April 2026

Frühstück am Buffet ab 7 Uhr möglich
Bis 12 Uhr Auschecken

10 Uhr Sichtbar sein – Workshop mit Therese Wagner

12 Uhr Reflexion und Abschlussrunde

Anmeldung

Ausfüllen, speichern und senden an:

annett.wegener@asbh-hamburg.de

Anmeldeschluss 15. März 2026

Ich melde mich verbindlich an:

Vorname

Name

Straße, Hausnummer

Adress-Zusatz

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail