



**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 Hydrocephalus

## **Anmeldung**

Bitte bis zum 15. März 2026 per E-Mail anmelden ([annett.wegener@asbh-hamburg.de](mailto: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**

Mit zu bringen 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 Kennenlerntreffen 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](mailto: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