



9.–11. Oktober 26 Kraft in Bewegung

Frauenwochenende
am Schweriner See



Liebe Frauen!

Ihr gebt jeden Tag alles – für die Familie, für den Beruf, für andere. Doch wann wart Ihr zuletzt für Euch selbst da? – Genau dafür laden wir Euch herzlich zu einem Wochenende zum Durchatmen ein. Hier darfst du loslassen, dich austauschen und spüren, dass du mit deinen Herausforderungen nicht allein bist.

Wir gehen gemeinsam wandern und lassen dabei den Kopf frei werden. Bei einem Bootsausflug auf dem malerischen Schweriner See kannst du die Seele baumeln lassen und den Moment genießen. Und wir haben ein Sportangebot gefunden, das Dich überraschen wird. Finde heraus, wieviel Freude und Leichtigkeit in dir stecken!

Wir freuen uns auf Dich!

Eure
Annett Wegener
und Gesa Borek

Wochenendseminar für Frauen in Pflegeverantwortung

Datum 9.– 11. Oktober 2026

Veranstaltungsort

Hotel Speicher am Ziegelsee
Speicherstraße 11
19055 Schwerin

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 18. September 2026 per E-Mail anmelden (gesa.borek@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: DE 18 3702 0500 0001 4486 00
Bank für Sozialwirtschaft

Bei Fragen zum Angebot

Telefon 040 559 46 61

Programm

Freitag, 9. Oktober 2026

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

17 Uhr Im Einklang mit mir selbst
Yoga und Klangreise mit Kristin

19 Uhr Abendessen und anschließend
gemütlicher Ausklang des Abends

Samstag, 10. Oktober 2026

Frühstück am Buffet ab 7 Uhr möglich
10 Uhr Treffen und Abfahrt vor dem Hotel
10.30 Uhr Spaß, der Sport ist mit Kristin
13–15 Uhr Wir wandern die Siebendorfer
Moorrunde. Die Wanderung ist als eher
leicht einzustufen und somit für jeden
geeignet, der gut zu Fuß ist.

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.
Wer mag kann mit uns die Schweriner Schelf-
stadt erkunden oder man lässt im Hotel
die Seele baumeln. Die Nutzung des Spa
Bereiches ist im Seminarpreis inbegriffen.

19 Uhr Abendessen

Sonntag, 11. Oktober 2026

Frühstück am Buffet ab 7 Uhr möglich
10 Uhr Auschecken / Treffen im Seminarraum
Eine Seefahrt, die ist lustig! Wir gestalten
den Vormittag abhängig von Wetterlage und
Wasserstand auf und um den Schweriner See.

ca.13 Uhr Abschlussrunde am Schweriner
Schloss

Anmeldung

Ausfüllen, speichern und senden an:

gesa.borek@asbh-hamburg.de

Anmeldeschluss 18. September 2026

Ich melde mich verbindlich an:

Vorname

Name

Straße, Hausnummer

Adress-Zusatz

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail