

Morbus Bechterew – Frauenseminar

„Endlich neue Wege gehen“ -

oder wie gesundheitsförderliche Denk- und Verhaltensweisen uns stärken

Zielgruppe:	Frauen mit Morbus Bechterew
Referenten:	Martina Salinger-Rost, Bochum, Präventologin, Entspannungstrainerin Hubertus Salinger, Bochum, Impulseur, Lachyoga- und Mentaltrainer Sabine Stark, Betzdorf, DVMB LV Rheinland-Pfalz
Datum:	20. - 22. April 2018,
Ort/Tagungsstätte:	Erbacher Hof.....
Durchführung:	Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew, LV Rheinland-Pfalz
Eigenanteil:	100,00 € Mitglieder, 150,00 € Nichtmitglieder
Teilnehmerzahl:	begrenzt auf 20 TN

Folgender Ablauf ist vorgesehen: (Änderungen sind möglich)

Freitag:	17:00 Uhr	Begrüßung / Vorstellung / Kennenlernen
	18:00 Uhr	Gemeinsames Abendessen
	19:30 Uhr	Erfahrungsaustausch untereinander
Samstag:	08:15 – 09:00 Uhr	Gemeinsames Frühstück
	09:15 – 10:00 Uhr	„Gesundheitsförderlich Denken – Wie geht das?“ Pause
	10:15 – 11:15 Uhr	Trainingsaufgaben aus der Positiven Psychologie
	11:15 - 12:00 Uhr	„Lachen ist die beste Medizin“ Lachyoga als Entspannungsmethode
	12:15 Uhr	Gemeinsames Mittagessen / Pause
	13:15 – 14:00 Uhr	„Hui Chung Gong“ - Bewegung TCM - Energieübungen zur Vitalisierung Pause
	14:15 – 15:15 Uhr	„Die neue Medizin der Emotionen“ oder wie Liebe heilt (Dr. Eva Selhub) Kaffeepause
	16:00 – 16:30 Uhr	Umsetzungstipps aus der „Lebensschule“
	16:30 – 16:45 Uhr	Krafttanken mit der Herzmeditation Pause
	17:00 – 17:45 Uhr	„Atemtraining und Bewegung in frischer Luft“
	17:45 – 18:00 Uhr	Blitzlicht / Abschlussrunde des Tages
	18:15 – 19:00 Uhr	Gemeinsames Abendessen
	ab 19:30 Uhr	Gemütliches Beisammensein

Sonntag:	08:15 – 09:00 Uhr	Gemeinsames Frühstück
	09:15 – 09:30 Uhr	Lockerungsübungen mit Musik
	09:30 – 10:15 Uhr	„Meine Haltung – meine Gesundheit“ Und das funktioniert wirklich?
	10:15 – 10:30 Uhr	Pause
	10:30 - 11:00 Uhr	Bewegungseinheit „Kopf hoch!“
	11:00 – 11:45 Uhr	„Jetzt geht` s los“ - Mit Handwerkszeug gestärkt in den Alltag
	11:45 – 12:15 Uhr	Abschlussrunde des Seminars
	12:15 Uhr	Gemeinsames Mittagessen / Abreise

Kurzbeschreibung

Gesundheitsförderliche Denk- und Verhaltensweisen sind laut einer Umfrage der Krankenkassen wesentliche Aspekte, um gesund und glücklich zu leben. Wie kann ich das für mich erreichen? Was sollte ich gegebenenfalls bei mir selbst verändern? Welches Verhalten macht mich stark? Wie sieht gesundes Denken aus, und wie kann ich das erlernen? Die neue Medizin der Emotionen zeigt uns Wege und Möglichkeiten auf, für die für uns ganz bewusst entscheiden können, wenn wir dies wollen. Positive Gefühle stärken unsere Selbstheilungskräfte, lassen uns die eigene Kraft spüren. Eine Kraft, die uns unsere chronische Erkrankung besser bewältigen lässt.

Das Seminar wird von der Präventologin Martina Salinger-Rost und dem Impulseur Hubertus Salinger geleitet. Ein breit gefächertes interaktives Programm mit spannendem Hintergrundwissen und Theorie sowie viel Spaß und Bewegung erwartet Sie.

Vortragsthemen sind u.a. „Gesundheitsförderlich Denken – wie geht das?“, „Die neue Medizin der Emotionen – oder wie Liebe heilt“. Mit „Hui Chung Gong“, Lachyoga, dem „Atem- und Gehtraining in freier Natur“ sowie einer Herzmeditation geht es auch immer wieder in die Bewegung. Ein Wechsel von Theorie und Praxis, Ruhe und Aktion sind garantiert - immer gespickt mit einer Menge positiver Gefühle.

Bitte Sportkleidung / bequeme Kleidung nicht vergessen!!!

Die Unterbringung ist im "Erbacher Hof" und im "Hof Ehrenfels" (schräg gegenüber). Die Verteilung erfolgt durch den Landesverband.

Anmeldungen bitte bis spätestens zum 13.01.2018.

an die Geschäftsstelle:

**DVMB, LV RLP e.V.
Jürgen Seifert
Helmut-Braun-Ring 3
76761 Rülzheim**

Absagen nach dem 13.01.2018 führen zu Stornokosten, die wir Ihnen in Rechnung stellen.