

## Liebe „Mukos“ und Angehörige,

auch dieses Jahr bieten wir wieder ein sehr interessantes Seminar an, zu dem ich herzlich einlade.

### „Zentangle – Kunst zur Entspannung“

Jeder kann malen!

Sie glauben das nicht? Dann überzeugen Sie sich vom Gegenteil!

Egal ob jung oder alt, künstlerisch begabt oder ungeübt! Jede/r kann mit dieser meditativen Methode malen. Schritt für Schritt werden Muster erklärt und geübt. Einfach ein Strich nach dem anderen. Und im Idealfall erleben Sie dabei eine tiefe Entspannung.

Sie lernen die 8 Basis-Schritte der Zentangle®-Methode. Gemeinsam „tangeln“ (= zeichnen) wir eine erste Kachel und ein weiteres Projekt. Tauchen Sie ab in die meditative Zentangle®-Methode und kreieren Sie Ihre eigenen kleinen Kunstwerke!

### „Ernährung und Sport bei CF“

Die Mukoviszidose birgt viele Herausforderungen in der Ernährung. In der Bewegung und beim Sport gibt es auch beim gesunden Menschen viele Sachen auch in Bezug auf die Ernährung zu beachten. Wenn Menschen mit Mukoviszidose Sport treiben, doppelt sich dann die Herausforderung?

Der eigentliche Verbrauch an Kilokalorien während des Sports wird betrachtet und daraufhin die Grundlagen der Ernährung bei sportlicher Aktivität bei Mukoviszidose dargestellt werden. Wie viel Nahrung wie auch Nahrungsergänzung sind notwendig? Braucht es diese überhaupt?

### Motivation zu einer ausgewogenen Ernährung und zu Bewegung im Alltag.

Durch die neuen medikamentösen Möglichkeiten wird teilweise nicht mehr so viel Nahrung benötigt. Wie können die Augen jetzt gezähmt werden? Bewegung ist gut und dient sogar als Therapie, aber wie kann ich den inneren Schweinehund überlisten, dass ich auch wirklich in Bewegung komme? Tipps und Tricks werden dargestellt, die helfen können, mehr Spaß an Bewegung zu empfinden und entsprechend des Bedarfs zu Essen.

### „Capoeira“

Capoeira ist eine Kampfkunst, die Spaß macht. Das Einzigartige bei Capoeira ist, dass es ein Spiel ist, das Musik und Bewegung vereint, und sich zwei Capoeira-Spielende dabei nicht berühren. Bei dem Workshop werden wir Capoeira auf spielerische Weise kennenlernen und dabei gleichzeitig Koordination, Bewegung und Rhythmus trainieren.

Neben den interessanten Vorträgen besteht genug Zeit für den Austausch untereinander.

Ich freue mich auf Euer Kommen!

Rosalie Keller

## Programm:

### Samstag:

### „Zentangle“ mit Frau Pollin

9 <sup>00</sup> Uhr	Vorstellungsrunde
9 <sup>10</sup> Uhr	Einführung in die Zentangle®-Methode
10 <sup>00</sup> Uhr	Kaffeepause
10 <sup>30</sup> Uhr	Es gibt keine Fehler!
11 <sup>45</sup> Uhr	„Enzymersatztherapie bei CF“ von Dr. Alexander Iphöfer
12 <sup>00</sup> Uhr	Mittagessen

13<sup>30</sup> Uhr

15<sup>30</sup> Uhr

15<sup>30</sup> Uhr

17<sup>15</sup> Uhr

18<sup>30</sup> Uhr

19<sup>30</sup> Uhr

### Sonntag:

9<sup>00</sup> Uhr

10<sup>15</sup> Uhr

10<sup>45</sup> Uhr

12<sup>15</sup> Uhr

12<sup>30</sup> Uhr

13<sup>30</sup> Uhr

### „Ernährung & Sport“ mit Frau Wagner & Frau Moos-Thiele

Ernährung und Sport bei CF: Was gibt es zu beachten?

Kaffeepause

Motivation zu einer ausgewogenen Ernährung und zu Bewegung im Alltag

Ende

Abendessen

gemütliches Beisammensein mit Austausch

### „Capoeira“ mit Frau Kreikenbohm

Capoeira I  
Das Spiel aus Bewegung und Musik

Kaffeepause

Capoeira II  
Die Kampfkunst

Abschlussrunde

Mittagessen

Ende des Seminars