

Liebe „Mukos“ und Angehörige,

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

„Grenzen setzen“

Grenzen sind wichtig. Nur wenn wir unsere eigenen Grenzen kennen und sowohl kommunizieren als auch dafür einstehen, können wir gut für uns selbst sorgen. Das gibt uns die Energie und Kapazität für uns und die Menschen, die uns wichtig sind, da zu sein.

Im Workshop befassen wir uns mit den Themen:

- Warum Grenzen wichtig sind
- Was sind meine Grenzen (Bedürfnisse definieren)
- Bedürfnisse und Grenzen kommunizieren (Kommunikationsstrategien)
- Meine Grenzen wahren und für mich einstehen (Achtsamkeit und Kommunikation)
- Grenzen auf energetischer Ebene (Kinesiologie und Aura-Arbeit)
- Grenzen auf physischer Ebene (Selbstbehauptung und -verteidigung)

„Ätherische Öle und Aroma-Yoga“

Ätherische Öle sind als kleine sehr kraftvolle Begleiter aus der Natur sehr wertvolle Unterstützer für körperliche, emotionale und seelische Stabilität.

Wir tauchen ein in die Themen:

- Anwendungsmöglichkeiten ätherischer Öle
- Unterstützung des Immunsystems
- Seelische und emotionale Balance

Beim anschließenden Aroma Yoga erwarten die Teilnehmenden 60 Minuten, die gleichzeitig energetisierend, wohltuend und entspannend sind und nicht nur Körper und Seele in Einklang bringen, sondern auch die Sinne verwöhnen!

„Bogenschießen“

Verstärkt die Atmung und den Stoffwechsel. Es kommt zu einer Verbesserung der Kraft und Ausdauerfähigkeit.

„Mukoviszidose und Ich: Eine ehrliche Erzählung über Stolpersteine und Selbstfürsorge“

Wir wissen alle, dass das Leben mit Mukoviszidose einige Hürden mit sich bringt. In dem Vortrag berichte ich als erwachsene CF-Patientin aus allen Etappen meines Lebens und schildere meinen persönlichen Weg, größere und kleinere Hindernisse und meinen Umgang mit diesen. Eines kann schon mal vorweggenommen werden: Nicht immer habe ich auf mich geachtet. Was mir gut tat, was ich besser hätte lassen sollen und was ich heute anders mache, teile ich mit euch.
Alexandra Kramarz

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

Ich freue mich auf Euer Kommen!

Rosalie Keller

Programm:

Samstag: „Grenzen setzen“ mit Herrn Riegel

- 9⁰⁰ Uhr Vorstellungsrunde
- 9¹⁰ Uhr Notwendigkeit von Grenzen, Definition & Kommunikationsstrategien
- 10⁰⁰ Uhr Kaffeepause
- 10²⁰ Uhr Wahrung von Grenzen
- 11⁰⁰ Uhr Grenzen auf energetischer & physischer Ebene
- 12⁰⁰ Uhr Mittagessen

„Mukoviszidose und Ich“ mit Frau Kramarz

- 13³⁰ Uhr Lebensbericht einer erwachsenen Patientin
- 15³⁰ Uhr Kaffeepause
- 16⁰⁰ Uhr „Bogenschießen“
- 18³⁰ Uhr Abendessen
- 19³⁰ Uhr gemütliches Beisammensein mit Austausch

Sonntag:

„Aroma-Yoga“ mit Frau Weyh

- 9⁰⁰ Uhr Ätherische Öle
 - Erklärung
 - Anwendungsmöglichkeiten
 - Wirkung
- 10¹⁵ Uhr Kaffeepause
- 10⁴⁵ Uhr Aroma-Yoga-Stunde
- 12¹⁵ Uhr Abschlussrunde
- 12³⁰ Uhr Mittagessen
- 13³⁰ Uhr Ende des Seminars