

Austausch-Seminar-Wochenende

für Mütter von Kindern und Jugendlichen, die an Rheuma oder an chronischen Schmerzen am Bewegungsapparat erkrankt sind.
vom 11. - 13.09.2026

im Best Western Premier Hotel
Peter-Hartmann-Allee 4, 33175 Bad Lippspringe



Pflegen, Motivieren, Erinnern, Arbeiten, Einkaufen, Waschen, Putzen, die Geschwisterkinder nicht vergessen... und doch bleibt das Gefühl, nicht alles zu schaffen. Viele Mütter mit chronisch kranken und pflegebedürftigen Kindern kennen das Gefühl, in einem Hamsterrad zu stecken. Daher wollen wir Müttern ein Austausch-Wochenende anbieten. In Warnungen bei Flugreisen heißt es stets: „Bitte legen Sie sich zuerst selbst die Schwimmweste an, bevor Sie anderen helfen!“

Mit Hilfe von Workshops und dem Austausch wollen wir Mütter an diesem Wochenende dabei unterstützen, auch weiterhin gut für sich und ihre Familien sorgen zu können.

Eine finanzielle Unterstützung für das Projekt ist über die Pauschalförderung der Krankenkassen auf Bundesebene genehmigt.

Anmeldeschluss: 13.07.2026

Folgende Workshops finden statt:

- **„Wie pflege ich mich selbst, um andere gut pflegen zu können?“**
Gesprächsaustausch in der Gruppe mit *Jutta Becker und Gaby Steinigeweg (Koordinatorinnen)*
- **„Achtsamkeit unterwegs – mit allen Sinnen durch die Natur“**
Outdoor-Workshop mit *Birte Brinkmann (Entspannungspädagogin)*
- **„Die Kraft der Musik entdecken und selbst Kraft tanken“**
Indoor-Workshop mit *Kerstin Himmelberg (Musikpädagogin)*
- **„Kreativangebot“** mit *Petra Schürmann (Kunsttherapeutin)*

Die Teilnahme an den Workshops ist verpflichtend.

Änderungen vorbehalten!

Zum Wochenende gehören auch:

- 2 Übernachtungen im Einzelzimmer im 4-Sterne Best Western Hotel mit reichhaltigem Frühstücks- und Abendbuffet
- Freier Eintritt in die Bade- und Saunalandschaft Arminius Therme, auch ganztägig am Anreise- und Abreisetag
- Freie Nutzung des großzügigen Fitnessbereichs
- Wäschepaket (Bettwäsche, Bademantel, Hand- und Saunatücher)
 - Bei Absage bis zum 08.09.26 erfolgt eine Erstattung in Höhe von 100% abzüglich 10,- € Verwaltungsaufwand.
 - Bei Absage ab dem 09.09.26 erfolgt eine Erstattung in Höhe von 50 % abzüglich 10,- € Verwaltungsaufwand.

Kosten für das gesamte Wochenende pro Person:

- **Mitglied: 155,- € zzgl. Kurtaxe, Getränke und ggfs. Parkgebühren**
- **Nichtmitglied: 358,- € zzgl. Kurtaxe, Getränke und ggfs. Parkgebühren**
(Bei Eintritt in den Verein gilt sofort der Mitgliederpreis.)