

Auszeit-Seminar-Wochenende

für Mütter von Kindern und Jugendlichen, die an Rheuma oder an chronischen Schmerzen des Bewegungsapparates erkrankt sind.

vom 06. - 08.09.2024

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 chronisch kranker Kinder ein Auszeit-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 gegenseitigem 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: 07.07.2024

Folgende Workshops finden statt:

- **"Wie pflege ich mich selbst, um andere gut pflegen zu können?"**
Gesprächsaustausch mit Müttern chronisch kranker und pflegebedürftiger Kinder.
mit Jutta Becker und Gaby Steinigeweg (Koordinatorinnen)
- **„Bewegung gegen den Stress“**
Outdoor: Nordic-Walking / Indoor: Aqua fitness
mit Martina Kiwitt-Ebert (Physiotherapeutin)
- **„Angespannt – Entspannt“**
Der Indoor-Workshop bietet Übungen zur Kräftigung der Muskulatur.
mit Martina Kiwitt-Ebert (Physiotherapeutin)

Die Teilnahme an den Workshops ist verpflichtend wegen der Krankenkassenförderung!

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 Saunatüchern)
 - Bei Absage bis zum 03.09.24 erfolgt eine Erstattung in Höhe von 100% abzüglich 10,- € Verwaltungsaufwand.
 - Bei Absage ab dem 05.09.24 erfolgt eine Erstattung in Höhe von 50 % abzüglich 10,- € Verwaltungskosten.

Kosten für das gesamte Wochenende pro Person:

- **Mitglieder: 135,- €**
- **Nichtmitglieder: 346,- €**
(Bei Eintritt in den Verein gilt sofort der Mitgliederpreis.)