

Frauenseminar
Kraftquellen entdecken und ausprobieren –
Den Alltag auflockern

vom 12. bis 14. Oktober 2018 im Jugendgästehaus Münster, Bismarckallee 31, 48151 Münster/Westfalen,
Tel.: 0251-530 2812

PROGRAMM

Referentinnen: Rosa Michaelis, Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke
Ko-Vorsitzende DGfE Kommission „Psychosomatische Epileptologie“
Gabi Haferkamp, MOSES-Trainerin, Epilepsie-Fachassistentin,
epileptologische Schwerpunktpraxis, Ralf Berkenfeld, Neukirchen-Vluyn

Freitag, 12.10.2018

Anreise bis 18.00 Uhr
18.00 Uhr Abendessen
19.00 Uhr Begrüßung und Vorstellungsrunde (Kennenlernen)
Austausch: Wünsche, Hoffnungen, Ziele für das Wochenende
anschließend offener Gesprächskreis
Möglichkeit zum Spaziergang am Aasee oder in der Altstadt

Samstag, 13.10.2018

08.00 Uhr bis 09.00 Uhr gemeinsames Frühstück

09.00 Uhr bis 10.00 Uhr „Entspannung beginnt im Kopf!“ – Wie wir uns durch die bewusste Nutzung von Kraftquellen das Leben leichter machen können. (Teil 1)
Praktisches Üben: Bewusstes Atmen, Visualisierung

10.00 Uhr bis 12.30 Uhr „Entspannung beginnt im Kopf!“ – Wie wir uns durch die bewusste Nutzung von Kraftquellen das Leben leichter machen können. (Teil 2)
Praktisches Üben: Vorstellen und gemeinsames Ausprobieren einer Auswahl angenehmer Aktivitäten – Teil 1

ab 12:30 Uhr Mittagessen und Mittagspause

13.45 Uhr bis 14.15 Uhr „Just sing it“ musikalisches Mitmach-Angebot – gemeinsames Singen für Alle, die Spaß daran haben mit Gabi Haferkamp

14.30 bis 15.30 Uhr „Was hat Stress mit Anfällen zu tun?“ – Erfahrungen mit möglichen Zusammenhängen.
Praktisches Üben: Progressive Muskelrelaxation, autogenes Training

15.30 bis 16.00 Uhr Kaffeepause mit Kuchen

16.00 bis 17.00 Uhr Praktisches Üben: Gemeinsames Ausprobieren einer Auswahl angenehmer Aktivitäten – Teil 2

17:00 bis 18:00 Uhr „Wie kann ich das Erfahrene Zuhause umsetzen?“ – Entwicklung realistischer Zielsetzungen

18.00 Uhr Gemeinsames Abendessen – der Abend steht zur freien Verfügung

Abendprogramm: Möglichkeit zum Spaziergang durch Münster´s Altstadt,
Gastronomiebesuch in der Altstadt oder am Kreativ-Kai,
Freizeitgestaltung in und um das Jugendgästehaus Aasee

**Deutsche Epilepsievereinigung Landesverband Nordrhein-Westfalen
Ostenhellweg 42-84, 44135 Dortmund**

Sonntag, 14.10.2018

08.00 Uhr

Frühstück

09.00 Uhr bis 10.30 Uhr

abschließende Gesprächsrunde, Feedback, Ausblick,
Verabschiedung Ende des Seminars – Abreise

Wer möchte kann noch ein Mittagessen einnehmen:

Ca. 13.00 Uhr

Mittagessen (alternativ Lunchpakete)

außerhalb des Seminars:

Beispiele für individuelles Programm vor Abreise an den Heimatort:
(Rund-)Fahrt mit dem Solarschiff auf dem Aasee

Besuch des Allwetterzoos, des LWL-Museums, Picasso-Museum,
Stadtführungen, Dombesuch, (bitte selbst organisieren!)