

Veranstaltungsort

Gutshaus Stellshagen

Lindenstraße 1
23948 Stellshagen
Tel: 038825 440

Unterbringung in Einzelzimmern

Hinweis zur Hygiene

Die Hygienerichtlinien sind verbindlich und werden mit der Anmeldung zu Tagung von jedem Teilnehmer akzeptiert und eingehalten. Patienten mit akuten (Virus-) Infektionen, Burkholderia cepacia, nicht tuberkulösen Mycobakterien (NMT), Mycobacterium abscessus, MRSA und ähnlichen Keimen dürfen nicht an der Veranstaltung teilnehmen. Bei Unsicherheit in Bezug den Keimstatus bitte den Arzt um Rat fragen.

Organisatorisches

Teilnahmegebühren

Eigenbeteiligung: 120 € pro Person

Zahlungen bitte bei Anmeldung auf das Konto des Mukoviszidose e.V.

IBAN DE 28 3705 0299 0047 0092 13

Stichwort „Auszeit für CF-Erwachsene
Dezember 2026“

Kreissparkasse Köln

Fahrtkosten

Sollten die Fahrtkosten nicht getragen werden können, bitten wir um Kontaktaufnahme.

Anmeldung über unser Online-Formular

<https://www.muko.info/was-wir-tun/veranstaltungen/termine/termin-ansehen/auszeit-fuer-cf-erwachsene>

Bitte unbedingt beachten: Anmeldungen sind **verbindlich**. Aufgrund der Erfahrungen vergangener Seminare sehen wir uns gezwungen, bei unbegründetem Fernbleiben bzw. kurzfristiger Abmeldung angemeldeter Teilnehmer diesen die hierdurch anfallenden Ausfallkosten zu berechnen.

Rückfragen

Barbara Senger
Tel.: +49 (0)228 98780-38
E-Mail: BSenger@muko.info

By Pixabay: timeout-ga5a698725_1920



Auszeit für Erwachsene mit Mukoviszidose

2.-6. Dezember 2026
Stellshagen an der
Ostsee

Einladung

Hallo liebe CF-Erwachsene,

jede /r von Euch weiß sehr genau, was es heißt, mit einer chronischen Krankheit zu leben – ein Leben lang. Und wieviel Kraft das konsequente Leben nach einem festgelegten Therapieplan kostet und wie es den Alltag bestimmt. Therapietermine und Krankenhausaufenthalte neben Ausbildung, Studium, Arbeit, Partnerschaft, Familie, Freunden, Sport, Arbeit – eine ganz schöne Herausforderung. Für Erholung und Kräfte Sammeln bleibt oft nicht viel Raum, so dass Erschöpfung und Überlastung oft unvermeidbar sind.

Wir möchten Euch daher mit diesem Seminar-Wochenende das Angebot einer Auszeit machen.

Das Seminar richtet sich an CF-Erwachsene ab 18 Jahren (Anzahl Teilnehmende: 10 -12)

Ziele des Seminars:

- Abstand vom herausfordernden Alltag mit einer chronischen Erkrankung erlangen
- Kontakte und Austausch mit anderen Menschen mit CF, wertschätzende und entlastende Gespräche
- Möglichkeit, neues Vertrauen in die eigene Kraft zu entdecken und zu entwickeln

- Erkennen und Nutzen der eigenen Stärken
- Kennenlernen von Strategien im Umgang mit Stress und herausfordernden Situationen
- Bewegungsübungen und Entspannungstechniken kennenlernen und üben

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme!

*Barbara Senger und Janine Fink,
Mukoviszidose e.V., Bonn*

Programm

Mittwoch, 2.12.2026

Ab 15:00 Uhr: Individuelle Anreise

18:00 Uhr: Abendessen

20:00 Uhr: Kennenlernen und erster Austausch

Donnerstag, 3.12.2026

10:00 Uhr: Wie resilient bin ich?
Stressmuster – Erkennung, Prävention und Bewältigung (1)



11:30 Uhr: Yoga

13:00 Uhr: Mittagspause

Nachmittags: Zeit für Bewegung und Entspannung

19:00 Uhr: Abendessen

Freitag, 4.12.2026

10:00 Uhr: Wie resilient bin ich?
Stressmuster – Erkennung, Prävention und Bewältigung (2)

13:00 Uhr: Mittagspause

Nachmittags: Zeit für Bewegung und Entspannung

19:00 Uhr: Abendessen

Samstag, 5.12.2026

10:00 Uhr: Thema Selbstfürsorge

11:30 Uhr: Yoga

13:00 Uhr: Mittagspause

Nachmittags: Zeit für Bewegung und Entspannung

19:00 Uhr: Abendessen

Sonntag, 6.12.2016

10:00 Uhr: Abschlussplenum, Austausch- und Fragerunde

12:00 Uhr: Seminarende / Abreise