

Veranstaltungsort

Hotel Schützenhof

Windecker Str. 2
53783 Eitorf-Alzenbach
Tel.: (0) 2243 – 887 0
<https://www.hotel-schuetzenhof-eitorf.de/startseite/>

Die Unterbringung erfolgt in Einzelzimmern.
Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung übernimmt der Mukoviszidose e.V.

Anfahrtsbeschreibung:
<https://www.hotel-schuetzenhof-eitorf.de/kontakt/anfahrt/anfahrt>

Besonderer Hinweis zur Hygiene

Im Hinblick darauf, dass alle Teilnehmenden Kinder und ggf. weitere Angehörige mit Mukoviszidose haben, möchten wir um bewusstes hygienischen Handeln bitten, um eine Gefährdung dieser Personen möglichst auszuschließen.

Bildnachweis: Coverbild stammt von Canva Pro.

Organisatorisches

Teilnahmegebühren

Die Eigenbeteiligung beträgt 60 € pro Person.
Zahlungen bitte bei Anmeldung auf das Konto des Mukoviszidose e.V.
IBAN DE 28 3705 0299 0047 0092 13
Stichwort „Auszeit für Mütter April 2027“
Kreissparkasse Köln

Sollte der Eigenanteil oder die Fahrtkosten nicht erbracht werden können, bitten wir um Kontaktaufnahme.

Anmeldung

verbindliche Anmeldung über unser Online-Formular:

<https://www.muko.info/was-wir-tun/veranstaltungen/termine/anmeldung-auszeit-fuer-muetter>

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. 0228 - 98 780 38
E-Mail: BSenger@muko.info



Auszeit für Mütter von CF-Kindern

23.-25. April 2027
im Westerwald



Einladung

Liebe Mütter,

was es bedeutet ein chronisch krankes Kind zu haben, brauche ich Ihnen nicht zu erzählen. Wenn es jemand weiß, dann Sie!

Die Pflege und Betreuung eines Kindes mit CF, die Therapien, Termine und Krankenhausaufenthalte erfordern enorm viel Kraft und bestimmen oft den Alltag der ganzen Familie. Besonders Mütter neigen dazu, ihre eigenen Bedürfnisse hintenan zu stellen und über ihre Grenzen zu gehen. Für eigene Erholung und zum Sammeln neuer Kräfte bleibt i.d.R. nicht viel Raum, so dass Erschöpfung und Überlastung meist unvermeidbar sind.

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

Das Seminar richtet sich an Mütter, die die Diagnose ihres Kindes vor mehr als einem Jahr erhalten haben und bereits im Therapiealltag angekommen sind.

Es ermöglicht:

- Abstand vom herausfordernden Familienalltag mit einem chronisch kranken Kind
- Kontakte und Austausch mit anderen betroffenen Müttern, 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
- Begleitung bei der Auseinandersetzung mit der Erkrankung des Kindes
- Bewegungsübungen und Entspannungstechniken

Es grüßen Sie

Britta Busch, Kursleiterin
Barbara Senger, Organisatorin
Mukoviszidose e.V. Bonn



Programm

Freitag, 23.04.2027

Ab 13:00 Uhr: Individuelle Anreise

15:00 Uhr: Kennenlernen / erster Austausch

18:30 Uhr: Abendessen

19:30 Uhr: Leben mit einem chronisch kranken Kind – Kommunikation in der Familie

Samstag, 24.04.2027

10:00 Uhr: Resilienz im Alltag mit einem chronisch kranken Kind

11:30 Uhr: Yoga - leicht umsetzbare Übungen für den Alltag

13:00 Uhr: Mittagessen

14:00 Uhr: Möglichkeiten der kreativen Stressbewältigung

18:00 Uhr: Abendessen

19:30 Uhr: Kreativer Themenabend

Sonntag, 25.04.2027

08:00 Uhr: Yoga - leicht umsetzbare Übungen für den Alltag

09:00 Uhr: Frühstück

10:00 Uhr: Achtsamkeitstraining – Überwinden negativer Glaubenssätze

12:30 Uhr: Mittagessen

13:30 Uhr: Abschlussplenum
Austausch- und Fragerunde

15:00 Uhr: Seminarende / Abreise