

**Seminarangebot
Psychosoziale Aspekte bei Osteogenesis
imperfecta**

Mit Schmerzen leben - Alternative Therapien

Beginn: Sonntag, 26. Juni 2022 19 Uhr

Ende: Samstag, 2. Juli 2022 9 Uhr

Inhalte:

- Atemübungen zur Verbesserung der Lungenkapazität
- Tiefenentspannungsübungen für mehr Gelassenheit und Muskelentspannung
- Yoga (Yin Yoga / Dehnungsübungen / Beweglichkeitseinheiten / Herz-Kreislaufeinheiten) für mehr Beweglichkeit, Körperbewußtsein
- Meditation (Fokussiere Deinen Geist auf das Hier und Jetzt)
- Kurzvorträge zum Thema Schmerzen

Einatmen Ausatmen Kraft tanken

Kraft tanken kann man nur da, wo man sich wohlfühlt

Referentin:
Meike Kamin
Heilpraktikerin
Zertifizierte Schmerztherapeutin

Liebe Mitglieder des Landesverbandes Nord,

im Jahr 2022 möchte der LV Nord wieder zu einer Seminarwoche für Eltern und betroffene Erwachsene einladen.

Um die Lebensqualität zu verbessern und das Seminarangebot zu vertiefen, haben wir eine Dauer von einer Woche gewählt.

Chronische Schmerzen führen bei OI-Betroffenen zu erheblichen Einschränkungen im Alltag und können Beeinträchtigungen im Familien- und Arbeitsleben sowie bei Freizeitaktivitäten zur Folge haben. Stress und Belastungen im Beruf sowie die immer noch bestehende Pandemie begünstigen die Entwicklung chronischer Schmerzstörungen, sowie Einschränkungen in der Beweglichkeit.

Aus diesen Gründen bedürfen chronische Schmerzen einer besonderen Betreuung. Je früher geeignete Maßnahmen der Schmerztherapie eingeleitet werden, umso höher ist die Chance erfolgreich dagegen vorzugehen.

Das Schmerz-Seminar soll die Möglichkeit bieten, individuelle Schmerzproblematik in den Mittelpunkt zu stellen und gemeinsam werden alternative Therapieansätze erarbeitet.

Rückfragen bei

Birgit Bendt
Tel. 04121 80 79 46
birgit.bendt@oi-nord.de

Kerstin Prigge
Tel. 04149 – 7614
kerstin.prigge@oi-nord.de

**Bei Interesse bitte unbedingt beigefügte
Anmeldung bis 25.03.2022 zurück an Kerstin
Prigge schicken**

Kosten für Mitglieder

DZ mit Du/WC	55€	pro Erw./ÜN
EZ mit Du/WC	65€	pro Erw./ÜN

Der Aufenthalt wird vom Landesverband bezuschusst.
Dadurch reduzieren sich die Kosten je Teilnehmer im
Mittel auf ca. 2/3 des regulären Preises.

Kinder 0-1 Jahre;	sind frei im Zimmer der Eltern
Kinder 2-5 Jahre	15€
Kinder 6-12 Jahre	20€
Kinder 13-17 Jahre	30€
Azubis u. Studenten:	35€ / ÜN

Preise inkl. Halbpension
Preise ohne Kurtaxe pro Tag!



Anfahrt

Aus Richtung Hannover/Bremen:

A27 Abfahrt Altenwalde, dann links Richtung Altenwalde, direkt an der ersten Kreuzung in Altenwalde rechts abbiegen (an der Kreuzung ist eine Tankstelle), Richtung Holte-Spangen/Sahlenburg, in Holte-Spangen geht es links ab Richtung Berensch. In Berensch sind „Dünenhof, Ferienhotel & Gruppenhäuser“ ausgeschildert.
Hinweis: Ab Bremen dauert die Fahrt über die A27 je nach Verkehrslage 1 Stunde bis 1h 30 min.

Aus Richtung Hamburg:

Von B73 am Ortseingang Cuxhaven auf die All Richtung Bremen, Abfahrt Altenwalde, weiter s.o.
Hinweis: Obwohl die Anfahrt aus Hamburg auf der B73 der reinen Strecke nach "nur" ca. 2 h dauert, kann die Fahrt je nach Verkehrsaufkommen auch 3 Stunden (oder länger) dauern.

Tipp: Anreise aus HH mit dem Zug (Metronom) schnell und preiswert mit dem Niedersachsenticket und dann weiter mit dem AST (Anrufsammeltaxi) direkt bis "vor die Tür" des Dünenhofes.



In den Dünen 2 - 27476 Cuxhaven
Telefon 04723 7123-0
Telefax 04723 7123-4030
E-Mail ferienhotel@duenhof.org
Internet hotel.duenenhof.org



Gesellschaft für Osteogenesis
imperfecta Betroffene e.V.
Landesverband Nord

Mit Schmerzen leben - Alternative Therapien

26. 06. bis 02.07.2022

In
Cuxhaven
Ferienhotel Dünenhof

