

## Auszeit-Seminar-Wochenende

für Mütter von Kindern und Jugendlichen, die an Rheuma oder am Schmerzverstärkungssyndrom erkrankt sind.

vom 08. - 10.09.2023

im Vital Hotel Westfalen-Therme  
Schwimmbadstr.14, 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 dem 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: 09.07.2023**

Folgende Workshops finden statt:

- **"Wie pflege ich mich selbst, um andere gut pflegen zu können?"**

Gesprächsaustausch mit anderen Müttern chronisch kranker und pflegebedürftiger Kinder.  
*mit Jutta Becker und Gaby Steinigeweg (Kordinatorinnen)*

- **„Bewegung gegen den Stress“**

Der Outdoor-Workshop macht Lust auf Bewegung.  
*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 Komfort-Einzelzimmer mit reichhaltigem Frühstücks- und Abendbuffet
- Kaffee und Kuchen an einem Nachmittag
- kostenfreier Eintritt in die Bade-Freizeit-Saunawelt Westfalen Therme von Freitag ab 15 Uhr bis Sonntag um 11 Uhr
- Wäschepaket (Bettwäsche, Hand- und Saunatücher, Bademantel)

Kosten für das gesamte Wochenende pro Person:

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