



Starke Frauen stärken

Eine starke Frau zu sein bedeutet, Vertrauen in dich und deine Fähigkeiten zu haben. Es bedeutet, mit Kraft und Ausdauer Hindernisse zu überwinden. Es bedeutet, einfach du selbst zu sein und zu deinen Erfolgen und Misserfolgen zu stehen.

Aber eine starke Frau zu sein, bedeutet nicht, alles allein zu machen, sondern zu erkennen, dass wahre Stärke aus Zusammenarbeit und gegenseitiger Unterstützung entsteht.

Lasst uns gemeinsam unsere Stärke entdecken, uns gegenseitig inspirieren und zusammen auftanken!

Wir laden dich herzlich ein zu unserem Wochenende für Konduktorinnen und Frauen mit Blutungserkrankungen vom 16. bis 18. Mai 2025 im Tagungszentrum Bernhäuser Forst in Stuttgart-Filderstadt

Egal ob du Konduktorin, von-Willebrand-Erkrankte oder Betroffene einer anderen Gerinnungserkrankung bist. An diesem Wochenende möchten wir uns austauschen und informieren.

Sei dabei. Wir freuen uns auf dich. **Ruth-Susanne Hansen & Susanne Zech**



DEUTSCHE HÄMOPHILIEGESELLSCHAFT
zur Bekämpfung von Blutungskrankheiten e. V.

DHG
Überregional

UNTERKUNFT

Zimmer:

Es stehen Einzelzimmer mit jeweils eigener Dusche und WC zur Verfügung. Wenn du ein behindertengerechtes Zimmer benötigst, gib dies bitte bei der Anmeldung an.

Sonstiges:

Bettwäsche und Handtücher werden gestellt.

Verpflegung:

Wir haben Vollpension gebucht. Allergien oder spezielle Ernährungswünsche bitte bei der Anmeldung angeben.

Anfahrt:

Tagungsstätte Bernhäuser Forst

Dr.-Manfred-Müller-Straße 4, 70794 Filderstadt,
www.bernhaeuser-forst.de

INFORMATIONEN

Anreise:

Ab 16.00 Uhr Zimmerbezug und Kennenlernen.
Gemeinsames Abendessen um 18.00 Uhr.

Abreise:

Ein gemeinsames Mittagessen um 12.15 Uhr schließt am Sonntag die Veranstaltung ab.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung und Yogamatte; wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk für draußen.

PROGRAMM

Atemtherapie

In der atemtherapeutischen Behandlung lernst du deinen Körper differenziert und wertschätzend wahrzunehmen. Den eigenen Atemrhythmus spürend und erfahrend, wirst du aufmerksam für den im Körper stattfindenden Dialog zwischen Seele, Geist und Körper.

Referentin:

Claudia Schulte-Beckhausen, Atemtherapeutin

Frauen im Fokus – achten Sie auf sich

Es zeigt sich immer deutlicher, dass Frauen mit Blutungsneigungen im Alltag deutlichen Herausforderungen ausgesetzt sind. In letzter Zeit findet sowohl bei den Betroffenen, als auch bei den Behandlern und Behandlerinnen ein Umdenken statt. Wir Frauen sind mehr in den Fokus gerückt. Anhand der Ergebnisse einer aktuellen Umfrage unter der Leitung von Frau Dr. Sonja Alesci haben wir die Möglichkeit, uns ganz auf unsere unerfüllten Bedürfnisse und die Verbesserung unserer Behandlung zu konzentrieren. Wir freuen uns auf einen regen Austausch und eine offene Diskussion miteinander.

Referentin: Dr. med. Rosa Sonja Alesci, Internistin und Hämostaseologin, Gesundheitsökonomin, MVZ IMD Gerinnungszentrum Hochtaunus

Freiräume schaffen

Als Frau ist die Zeit, die man für eigene Bedürfnisse nutzen kann, häufig knapp. Dabei wären regelmäßige Freiräume und selbstbestimmte Zeit wichtig, um Stress und anderen Symptomen vorzubeugen. Eine gute Planung allein reicht jedoch nicht, um für mehr Freiräume im Alltag zu sorgen.

Referent: Kevin Koldewey, Sozialpädagoge (M.A.), Dipl.-Ing. (FH) Systemischer Therapeut und Berater (SG)

Kräuterwanderung

„Schafgarb im Leib tut wohl jedem Weib“, diese wunderbare Eigenschaft wussten schon unsere Vorfahren zu schätzen. Bei unserem Spaziergang gibt es viele Kräuter zu entdecken, die durch ihre besonderen Eigenschaften Verwendung in der Küche und in der naturverbundenen Hausapotheke finden.

Referentin: Birgit Jacobs, Kräuterpädagogin

Yoga

Der Moment zwischen erleben und reagieren, wahrnehmen und handeln. Einen Augenblick innehalten und sich fragen, welche Reaktion entspricht mir wirklich.

Im Yoga verbinden sich Bewegung und Atmung durch ein Wechselspiel von Kraft und Dehnung, sowie Anspannung und Entspannung fließend miteinander.

Referentin: Sabine Schmitt, Yogalehrerin

Bewegendes Schreiben

Geselliges Schreiben ist inspirierend, überraschend, kreativ, manchmal reflektierend und ergründend, leicht und fröhlich. Und vor allem macht es Spaß und ist eine wundervolle Gelegenheit, um Energie zu tanken.

Referentin: Martina Flück, zertifizierte Schreibtherapeutin

Das Wochenende wird therapeutisch begleitet von

Kevin Koldewey, Sozialpädagoge (M.A.), Dipl.-Ing. (FH), Systemischer Therapeut und Berater (SG)

KOSTEN

für DHG Mitglieder
pro Person/Wochenende:

158 EUR

für Nichtmitglieder:
pro Person/Wochenende:

198 EUR

ZU TEUER?

Wie immer steht ein Kontingent an durch die DHG bezuschussten Plätzen zur Verfügung. Bitte wenden Sie sich bei Bedarf an die Geschäftsstelle unter Telefon (0 40) 6 72 29 70. Dort ist man immer bemüht, allen die Teilnahme zu ermöglichen.

Die Anmeldung muss verbindlich bis zum 28. März 2025 vorliegen.
Bitte per Post oder Mail an ruth-susanne.hansen@dhg.de.