



**Raus aus dem Alltag!** Nimm dir Zeit für deine Bedürfnisse, gute Gespräche, frische Denkanstöße, Raum für Kreativität und Bewegung. Gewinne Kraft aus der Gemeinschaft mit Frauen, die dich verstehen.

Ausruhen, atmen, entspannen, genießen, miteinander sein, lachen, erzählen, ein offener und geschützter Raum, in dem jeder seine Stimme findet. Gönn dir dieses Wochenende im Pfälzer Wald, gönn dir Zeit für dich.

**Wir laden dich herzlich ein zu unserem  
Wochenende für Konduktorinnen und  
Frauen mit Blutungserkrankungen  
vom 3. bis 5. Mai 2024  
im Butenschoen-Haus in Landau**

Egal ob du Konduktorin, von-Willebrand-Erkrankte oder Betroffene einer anderen Gerinnungserkrankung bist. An diesem Wochenende möchten wir uns gegenseitig für unsere besonderen Herausforderungen stärken und Frauen mit Blutungserkrankungen bestmöglich 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:

### Butenschoen-Haus

Luitpoldstraße 8, 76829 Landau/Pfalz,  
www.butenschoen-haus.de

# INFORMATIONEN

## Anreise:

Ab 16.00 Uhr Zimmerbezug und um 18.00 Uhr gemeinsames Abendessen.

## Abreise:

Ein gemeinsames Mittagessen um 12.30 Uhr schließt am Sonntag die Veranstaltung ab.

## Bitte mitbringen:

Sportkleidung für das Bewegungsprogramm; wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, evtl. Sitzunterlage für den Wald.

# PROGRAMM

## Frauen im Fokus – achten Sie auf sich

Frauen mit Blutungsneigungen sind im Alltag vielfältigen Herausforderungen ausgesetzt. Sie müssen sich mit ihrer eigenen Blutungsneigung und den Symptomen auseinandersetzen, und trotzdem wird häufig vorausgesetzt, dass „man“ im Alltag funktionieren muss. Heute liegt der Fokus ganz bei Ihnen. Ein besonderes Thema werden die Gelenke, aber auch die Lebensqualität sein. Wir freuen uns auf einen regen Austausch miteinander.

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

## Naturnahe Stressprävention und Selbstfürsorge

Erlebe die gesundheitsfördernde Wirkung von Waldbaden kombiniert mit einfachen, aber wirksamen Impulsen zur Stressprävention. Es erwarten dich neue Perspektiven für mehr Selbstfürsorge in deinem Alltag.

Dieser Programmpunkt findet im nahegelegenen Wald statt.

**Referentin:** Bianca Blatz, Sozialwissenschaftlerin, systemische Beraterin, Natur-Resilienztrainerin

## KAHA und AROHA

KAHA heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „Kraft“ oder „energiegeladen“. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe. AROHA heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „Liebe“ und ist ein ausdauerbetontes Training zu Musik.

**Referentin:** Inge Werling-Spielberger, KAHA- und AROHA-Trainerin

## Kreativwerkstatt

Nach einer kurzen Einführung in die Punktmalerei gestalten wir Mini-Vasen oder Steine. Die Punktmalerei besitzt einen meditativen und achtsamen Charakter. Ganz leicht versinkt man in der Welt der Pünktchen und die Gedanken des Alltags treten in den Hintergrund. Wir werden ruhig, die Atmung wird langsamer und so schenken wir uns selbst eine innere Auszeit und Entspannung.

**Referentin:** Ruth-Susanne Hansen

## Frauen mit Blutungsneigung in der Partnerschaft

Der Workshop bietet Frauen mit Blutungsneigung einen geschützten Rahmen an, verschiedene Aspekte ihrer Partnerschaft in den Blick zu nehmen. Mit der Hilfe von anregenden Impulsfragen werden die teilnehmenden Frauen eingeladen, im vertraulichen Zweiergespräch mit anderen Frauen aus der Gruppe sowie im Plenum ihre aktuelle Partnerschaft zu reflektieren und neue Impulse für deren Weiterentwicklung aus dem Austausch mitzunehmen.

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

## Walk and talk

Die Kombination aus Bewegung an der frischen Luft und dem Sprechen über die eigenen Gefühle und Gedanken im Erfahrungsaustausch ist sehr heilsam. In der Bewegung denkt es sich einfach leichter.

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

## 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:  
für Nichtmitglieder:  
pro Person/Wochenende:

**85 EUR**

**125 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 1. März 2024 vorliegen.

Bitte per Post oder Mail an [ruth-susanne.hansen@dhg.de](mailto:ruth-susanne.hansen@dhg.de).

Wir danken den folgenden Firmen für die Unterstützung\* dieser Veranstaltung:

\*Das Rahmenprogramm wird nicht durch diese Firmen unterstützt.

