

Die Selbsthilfegruppe „Schwerhörige“, Bocholt, als Veranstalter, bietet ein Wochenende an: 26. – 28. Januar 2018, für schwerhörige Menschen in Steinfurt, Münsterland und lädt herzlich zur Teilnahme ein.

"Hör- und Kommunikationsstress – was können wir tun?"

Der bewusste Umgang mit der Herausforderung eines Hörverlustes sowie die Bedeutung von Entspannung, Bewegung und Atem für einen gezielten und vorbeugenden Umgang mit Stress.

In unserer schnelllebigen und leistungsorientierten Kommunikationsgesellschaft muss der Begriff Stress für alles herhalten, was wir eigentlich nicht (gern) wollen, was uns (über)anstrengt und (viel) Zeit wegnimmt. Der Stress verhindert auch, dass wir kaum darüber nachdenken, warum und weshalb es so ist. Denn der Alltag mit seinen Herausforderungen muss ja irgendwie geschafft werden.

Wir sind durch den Hörverlust und den damit verbundenen Hör- und Kommunikationsstress zusätzlich und deshalb in besonderer Weise stressgefährdet. Wir kennen und erleben tagtäglich die Auswirkungen von Hör- und Kommunikationsstress. Er sorgt dafür, dass:

- wir Phasen erleben, in denen wir viel schlechter als sonst verstehen, obwohl der Hörverlust unverändert ist
- die Zeiten zunehmen, wo wir erschöpft, ausgebrannt, lustlos und nicht mehr zur Entspannung fähig sind
- die Leistungs- und Belastungsfähigkeit sinkt, wir kommen ins Grübeln, die (berufliche) Zukunftsangst steigt und das Ein- und Durchschlafen wird zum Problem
- darunter leidet auch die Freizeitgestaltung, manchmal haben wir das Gefühl, dass wir nur noch leben um zu überleben

Die selbstbetroffenen ReferentInnen Regina Klein-Hitpass (Atem und Stressbewältigung), Renate Enslin (Stress, Klangschalen-Entspannung, Bewegung) und Jochen Müller (Auswirkungen eines Hörverlustes) werden auf anschauliche und verständliche Weise ihren jeweils persönlichen Weg zur speziellen Stressbewältigung mit plastischen Beispielen, praktischen Übungen und Aufzeigen von individuellen Stressbewältigungsmöglichkeiten vermitteln. Den Alltag mit mehr Freude und Leistung zu meistern ist das Ziel des Seminars.

Wir sind alle Teilnehmer mit einem mehr oder weniger starken Hörverlust. Um das Wochenende möglichst kommunikativ effektiv und entspannt zu gestalten, verbringen wir dies in einer kleinen Gruppe von max. 12 Personen. Eine FM-Anlage steht zur Verfügung. Qi Gong, Bewegung und Entspannungsübungen zwischendurch runden das Programm ab.

Das Wochenende findet im Tagungshaus `Karneol`, Steinfurt statt, ganz ländlich gelegen, erholungsmittel in der Natur. www.tagungshaus-karneol.de

ReferentInnen:

Renate Enslin (einseitig ertaubt), Heilpraktikerin f. Psychotherapie,
Massagetherapeutin

Regina Klein-Hitpaß (CI-Trägerin), ganzheitlich integrative
Atemtherapeutin, psychol. Beraterin,

Jochen Müller, (CI-Träger), Dipl.-Sozialarbeiter, Kommunikationstrainer

Seminar Karneol (Steinfurt)

Termin: 26. – 28. Januar 2018

Zeit: Beginn: 26. Januar 2018 mit dem Abendessen um 18.00 Uhr
Abreise Sonntag, 28. Januar 2018 nach dem Mittagessen

Ort: Tagungshaus Karneol, Sellen 2, 48565 Steinfurt
www.tagungshaus-karneol.de

Zielgruppe: Menschen mit Hörverlust/ CI Träger

Veranstalter: Selbsthilfegruppe „Schwerhörige“ Bocholt

Teilnehmerzahl: mind. 8, max. 12 TN

Kosten: Einzelzimmer: 174,- €
Doppelzimmer: 164,- €
(incl. Seminargebühren, Übernachtung, Vollverpflegung)

Anmeldung: Regina Klein-Hitpaß per Mail: rkleinhitpass@aol.com
per Post: Messingsfeld 4, 46499 Dingden

Überweisung: Volksbank Rhein – Lippe, Regina Klein-Hitpaß
IBAN: DE20 356 605 991 234 059 021
BIC: GENO DED 1RWL
Verwendungszweck: *Seminar „Stress“ Karneol 2018*

Anmeldeschluß: 15. November 2017

Bei Abmeldung bis 2 Wochen vorher behalten wir eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 80,-€ ein. Bei Nichterscheinen stellen wir den vollen Betrag in Rechnung.

Weitere detaillierte Infos und Teilnehmerunterlagen werden nach erfolgter Anmeldung zugesandt.

Wir, die SHG Bocholt und das Referententeam, heißen Sie/ dich zu dem Wochenende in Steinfurt herzlich Willkommen und freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit. Fragen beantworte ich jederzeit gern.

Viele Grüße aus Bocholt

Regina Klein-Hitpaß
(Gruppensprecherin)