



„In geheimer Mission“ von S.S., Aquarellkurs DMSG

Haltung und Entspannung

Wochenendseminar

15. bis 17. Februar 2019

Hotel INNdependence
Gleiwitzer Straße 4, 55131 Mainz

Organisation:
MS Beratungsstelle Darmstadt
Tel.: 06151 - 44 666
E-Mail: darmstadt@dmsg-hessen.de

Haltung und Entspannung

An diesem Wochenende geht es um die verschiedenen Aspekte von Haltung. Das Seminar besteht aus einer ausgewogenen Mischung von Bewegung, Entspannung, Wissensvermittlung und Gesprächen zum Thema. Viele Anregungen lassen sich direkt in den Alltag umsetzen.

MS wirkt auf alle Haltungsebenen. Betroffene erleben häufig Einschränkungen in der Körperhaltung, besonders im Stand. Die Nutzung von Stöcken, Rollator oder Rollstuhl macht es schwerer Haltung zu zeigen. Das kann kompensiert werden durch bewusste Präsenz und Ausstrahlung, allerdings braucht es dazu eine starke innere Haltung. Das ist leicht gesagt, besonders zu Beginn, wenn die das Leben durch die Diagnose komplett auf den Kopf gestellt wird. Erst nach und nach wird die MS in den Alltag integriert und es kann sich eine neue Lebenshaltung entwickeln. Diese neue Haltung wird beim Seminar gestärkt.

Teilnehmergebühr f. d. Wochenendseminar: 100,00 € für Mitglieder, 200,00 € für Nichtmitglieder

Die Anmeldungen sind **schriftlich bis zum 15.01.2019** zu senden an:

DMSG Beratungsstelle Darmstadt, Ahastr. 5, 64285 Darmstadt

Bitte hier abtrennen

Anmeldung Wochenendseminar „Haltung und Entspannung“

vom 15. bis 17.02.2019

Kennziffer: 853 D 07

Name, Vorname

Geburtsdatum

Straße, Hausnummer, PLZ und Ort

Telefon, E-Mail

Unterschrift

Ich bin DMSG-Mitglied:

Ja

Nein

Ich bin Rollstuhlfahrer/in:

Ja

Nein

Ich benötige einen Fahrdienst

Ja

Nein

Ich benötige Hilfe Vorort

Ja

Nein

Biete Mitfahrgelegenheit und bin damit einverstanden, meine Kontaktdaten an Interessenten weiterzugeben