



- Deutsche
- Multiple Sklerose
- Gesellschaft
- Landesverband
Schleswig-Holstein e.V.
Hamburg e.V.
Niedersachsen e.V.

SEMINAR PLAN 2021



**Insgesamt
60 Veranstaltungen
von Kiel bis
Hannover warten
im Jahr 2021
auf Sie!**

INHALT

Begrüßung 3

Allgemeine Seminarübersicht 4

Seminarübersicht Schleswig-Holstein 6

Seminarübersicht Hamburg 14

Seminarübersicht Bremen 22

Seminarübersicht Niedersachsen 24

Allgemeine Geschäftsbedingungen 56

Impressum 59

Beilage: Anmeldeformular

Liebe Leserin, lieber Leser,

um Ihnen noch mehr Vielfalt zu bieten und die Ressourcen zu bündeln, haben sich die DMSG-Landesverbände Hamburg, Schleswig-Holstein und Niedersachsen in ihrer Seminararbeit zusammengeschlossen. In diesem Heft finden Sie alle Seminare der drei Bundesländer für das Jahr 2021, zu denen Sie sich anmelden können. Ihre Anmeldung ist immer an den für Sie zuständigen Landesverband zu richten und wird dann an den anbietenden Landesverband weitergeleitet.

Am Sonntag, den 30. Mai 2021, findet der 13. Welt-MS-Tag statt. Hinweise auf die DMSG-Veranstaltungen in Ihrer Region finden Sie bei Ihrem DMSG-Landesverband und in der lokalen Presse.

Es gelten die abgedruckten Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Die Rechnungsstellung erfolgt durch den ausführenden Landesverband.

Wir hoffen, dass wir ein für Sie interessantes Seminarangebot zusammengestellt haben. Wenn Sie Vorschläge oder Wünsche für das nächste Jahr haben, wenden Sie sich gerne an uns!



Sabine Behrens
Geschäftsführerin
LV Niedersachsen



Andreas Heitmann
Geschäftsführer
LV Schleswig-Holstein



Andrea Holz
Geschäftsführerin
LV Hamburg



DMSG-Empfehlungen zur Durchführung von Präsenzseminaren

In diesem Jahr werden Sie aufgrund der Corona-Pandemie weniger Präsenzangebote im Seminarplan finden, da eine Durchführung dieser Art von Seminaren nach aktueller Lage nicht planungssicher möglich ist. Bei Drucklegung dieses Seminarplanes ist es offen, ob die Corona-Pandemie eine Durchführung aller Präsenzseminare 2021 zulässt. Sollten diese Seminare stattfinden, dann werden selbstverständlich sämtliche strenge DMSG-Hygiene-Regeln beachtet (AHA-Regeln plus Lüften). Bitte melden Sie sich gerne wie gewohnt für die Seminarangebote an, die Sie interessieren. Wie bereits 2020 werden wir eng mit Ihnen kommunizieren, ob alle Seminare stattfinden können. Bei Fragen wenden Sie sich gerne an Ihren zuständigen Landesverband.

*Herzlichen Dank
für Ihr Verständnis*

SCHLESWIG-HOLSTEIN

KursNr 1

**63. Rollstuhl-
fahrertraining
– Aktiv leben
mit Rollstuhl**

KursNr 2

Kletterworkshop
Kiel

KursNr 3

**Reise in die Innen-
welt – mein
„Inneres Team“**
Kappeln

KursNr 4

**Selbsthypnose-
Hybridseminar
„Viel mehr als nur
Entspannung“**
Kiel

KursNr 5

**Infoveranstaltungen
für Neu-Erkrankte
und ihre Partner
und Angehörigen**
Kiel, Flensburg,
Kaltenkirchen,
Rendsburg

KursNr 6

**Online-Seminar:
„Fatigue und MS –
mehr als nur müde“**

KursNr 7

**Online-Seminar:
„Blase und
Mastdarm – lasst
uns drüber reden“**

KursNr 8

**Austausch und
Weiterbildung
ehrenamtlicher
MitarbeiterInnen
– Supervision**
Kiel

KursNr 9

**Betroffene beraten
Betroffene –
Tutorenausbildung
DMSG**
Kiel

KursNr 10

**Wassersport
auf dem Wittensee**
Groß Wittensee

HAMBURG

**20. Hamburger
MS-Forum**
5. Juni 2021

KursNr 11

Leben mit MS
Geschäftsstelle
Eppendorfer Weg

KursNr 12

**Angebot für
Neubetroffene**
Geschäftsstelle
Eppendorfer Weg

KursNr 13

**Resilienz –
Die eigene Kraft
finden und nutzen**
Hamburg-Rissen

KursNr 14

**Die Kraft der Acht-
samkeit – Ein Weg zu
Selbstfürsorge und
einem anderen Um-
gang mit belasten-
den Emotionen und
Gedanken**
Hamburg-Rissen

KursNr 15

**Atemzentrierte
Körper- und
Bewegungsarbeit**
Online

KursNr 16

**Das nachhaltige
Gedächtnistraining**
Online

KursNr 17

**Segelfreizeit in der
dänischen Südsee
– Abenteuer,
Selbsterfahrung
und Gemeinschaft**
Dänische Südsee

KursNr 18

**Sportwoche
in Rheinsberg**
Rheinsberg

BREMEN

KursNr 19

**Vortrag:
Ganzheitlich gesund
durch Ayurveda**
Bremen

KursNr 20

Ayurveda Kochkurs
Bremen

NIEDERSACHSEN

**Einladung zur
MS-Aktionswoche
des LV Niedersachsen**
5. - 12. Juni 2021

KursNr 21

**Zwischen EssLust
und EssFrust**
Bremen

KursNr 22

**„Lachen ist die
beste Medizin“ –
So stärken Sie mit
Humor Ihren Alltag**
Uelzen

KursNr 23

**„Voice of your Body“ –
Körperarbeit,
Musik & Resilienz**
Hannover

KursNr 24

**„Die eigenen
Bewegungsmög-
lichkeiten
optimal nutzen“ –
Feldenkrais-Seminar**
Norden

KursNr 25

**Ernährung und
Immunsystem**
Papenburg

KursNr 26

Feldenkrais
Braunschweig

KursNr 27

**Gibt es eine spezielle
Ernährung bei MS?**
Bad Fallingbommel

KursNr 28
Bewegung & Gesundheit mit Smovey
Wiefelstede

KursNr 29
Schnupperkurs Gedächtnistraining
Hannover

KursNr 30
Zeit für mich. Yoga ganz individuell
Braunschweig

KursNr 31
Therapeutisches Reiten – Schnupperkurs
Binnen

KursNr 32
BrainFitness ... für die Stärkung der Hirnleistung
Bad Bevensen

KursNr 33
Heilsame Hände – Die Seidenübungen
Bad Bevensen

KursNr 34
Gut versorgt durch den Alltag – Ernährungsempfehlungen und Zeitmanagement
Rotenburg/Wümme

KursNr 35
Bewegung & Gesundheit mit Smovey
Cloppenburg

KursNr 36
Therapeutisches Klettern – Schnupperkurs
Hannover

KursNr 37
Modern Line Dance Tanzen, alleine – aber nicht einsam!
Wurster Nordseeküste

KursNr 38
Lebensfreude in Bewegung – Energietank für Herbst und Winter
Oldenburg

KursNr 39
„Mit dem Pfeil ins Gelbe“ – Bogenschießen zum Ausprobieren
Hannover

KursNr 40
Feldenkrais und Barfuß
Hannover

KursNr 41
Gehirntraining mal anders oder Life Kinetik? – Fit im Kopf!
Hannover

KursNr 42
Tai Chi Workshop
Hannover

KursNr 43
Schnupperkurs Judo – Sturzprophylaxe?!
Hannover-Bothfeld

KursNr 44
Feldenkrais-Seminar
Papenburg

KursNr 45
Gespräch – Bewegung – Meditation für Erkrankte und Angehörige
Hundsmühlen

KursNr 46
„Mit allen Sinnen ... achtsam sein“ Entspannungsübungen zur Stressreduktion
Verden/OT Dauelsen

KursNr 47
Sich mal alles von der Seele malen
Braunschweig

KursNr 48
KREATIVMATINEE
Salzgitter

KursNr 49
Märchenhafte Kraftquellen in sich (wieder)entdecken – Seminar für Angehörige
Lüneburg

KursNr 50
Fatigue bei Multipler Sklerose – Energie- und Stressmanagement
Dannenberg

KursNr 51
Ich bin richtig – Ich bin wichtig!
Hannover

KursNr 52
Theater: „Die Reise zum ICH“
Braunschweig

KursNr 53
Die Power Pause – Ideen für (m)ein Leben mit MS und Stress
Hannover

KursNr 54
Tag der Jungen DMSG: Wissenswertes, Praktisches und Inspirationen für Deinen Alltag und Beruf!
Hannover

KursNr 55
Wochenendseminar für Angehörige
Wardenburg

KursNr 56
Auf dem Weg zu mehr Selbstfürsorge und Achtsamkeit
Bad Bevensen

KursNr 57 + 58
Seminar für Kontaktgruppenleiter*innen
Papenburg, Bad Bevensen

KursNr 59
Eine Woche Freizeit für Jugendliche nach Norderney
Norderney

KursNr 60
Radtour 2021 in die Wingst
Wingst



Online-Angebote der DMSG Schleswig-Holstein

Wir bieten Ihnen auch in diesem Jahr Online-Seminare zu verschiedenen Themenschwerpunkten an. Für aktuelle Informationen besuchen Sie bitte unsere Homepage www.dmsg-sh.de. Weitere Infos erhalten Sie per e-mail: dmsg-schleswig-holstein@dmsg.de oder telefonisch: 0431/560150.

SCHLESWIG-HOLSTEIN

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

KursNr 1

63. Rollstuhlfahrertraining – Aktiv leben mit Rollstuhl

- *Ihr wollt wieder aktiver werden?*
- *Ihr möchtet die Angst vor dem Rollstuhl verlieren?*
- *Ihr braucht Austausch mit Anderen?*

Dann haben wir genau das Richtige für Euch! Wir bieten Lösungsmöglichkeiten anhand von praktischen Übungen, die eine gute Rollstuhlbenutzung und damit eine bessere Alltagsbewältigung bedeuten. Zugleich bieten wir Euch die Möglichkeit, verschiedene Rollstühle und Restkraftverstärker zu testen und mit einem Sanitätsfachberater zu sprechen.

Das Seminar richtet sich vorrangig an MS-Erkrankte, die **noch nicht ständig auf den Rollstuhl angewiesen sind**, und deren Angehörige, Begleiter oder Betreuer. MS-Erkrankte ohne eigenen Rollstuhl werden

gebeten, sich bei einem Sanitätshaus einen Aktivrollstuhl auszuleihen.

Das Training kann nur zusammen mit einer Begleitperson besucht werden, da das Training inhaltlich auf Betroffene mit Begleitung, die auch Hilfestellung geben können, ausgerichtet ist!

Unser Erfolgsseminar, das „Rolli-training“, findet in diesem Jahr zum 63. Mal statt und wir freuen uns auf Eure Anmeldungen!

Leitung Kathrin und Marcus Matthusen, Christina und Christoph Borowiak

Termin voraussichtlich ein Wochenende im September

Ort wird noch bekannt gegeben

Teilnehmerbeitrag

€ 110,- Mitglieder / Begleitperson

€ 140,- Nichtmitglieder / Begleitperson

(Beitrag pro Person,

Unterbringung in Doppelzimmern)

Teilnehmerzahl 8–16

Anmeldeschluss 9. Juli 2021

KursNr 2

Kletterworkshop

Klettern ist eine tolle Ergänzung zu den allgemein bekannten Reha-Sportarten, auch gerade bei Multipler Sklerose! Klettern stärkt das Gleichgewicht, erhöht Arm- und Beinkraft, stärkt das Körpergefühl, verbessert die Arm- Beinkoordination und die Rumpfstabilität und gibt neues Selbstbewusstsein!

Es gibt die Möglichkeit an diesem Tag das Klettern an der Außenanlage des DAV auszuprobieren und neue Erfahrungen zu machen – ausdrücklich auch für Betroffene mit Handicaps!

Leitung 2 Trainer des Deutschen Alpenvereins

Termin Samstag, 21. August 2021
11 – 13 Uhr

Ort Deutscher Alpenverein
Strohredder 17, 24149 Kiel

Teilnehmerbeitrag € 10,- Mitglieder
€ 20,- Nichtmitglieder

Teilnehmerzahl 10–12

Anmeldeschluss 4. Juni 2021

.....

KursNr 3

Reise in die Innenwelt – mein „Inneres Team“

Zu Beginn des Wochenendes werden die Bedeutung und Wirkfaktoren des „Inneren Teams“ vermittelt. Unser „Inneres Team“ der Persönlichkeitsanteile, wie zum Beispiel der/die AntreiberIn, bedürftige Anteile, Helferanteile oder auch rebellische Anteile bestimmen unbewusst unsere Wahrnehmung und somit unseren Alltag und unser Leben.

Achtsame, wertschätzende und liebevolle Begegnungen mit dem eigenen „Inneren Team“ ermöglichen neuen Umgang mit sich selbst und Anderen. Hier bestimmt jeder/jede TeilnehmerIn, welchen Persönlichkeitsanteil er/sie kennenlernen möchte. Ressourcen werden geweckt und Balance darf entstehen. Leichte Meditation sowie eine Imaginationsreise zur inneren Kraftquelle werden diese Begegnungen einrahmen. Sie können dazu beitragen, Veränderungsprozesse zu ermöglichen und selbststabilisierend zu wirken. Dies alles ermöglicht Durchatmen und Entspannung für Körper und Seele.

Humor, Leichtigkeit, Lebendigkeit und Austausch in der Gruppe sind willkommen. Die Referentin freut sich auf ein spannendes und erholsames Wochenende mit allen TeilnehmerInnen. Die Methode fußt

- auf der Arbeit von R. Schwartz PH.D (USA) und Prof. Tom Holmes (USA). Als „Vorspeise“ ein Literaturhinweis: REISE IN DIE INNENWELT von Tom Holmes.

Referentin Kirsten Prussky,
Heilpraktikerin/Psychotherapeutin,
Trauma- und Körperpsychotherapeutin
www.emdr-luebeck.de

Termin Freitag, 3. September, 15 Uhr bis
Sonntag, 5. September 2021
13 Uhr

Ort Jugendherberge Kappeln
Eckernförder Straße 2, 24376 Kappeln

Teilnehmerbeitrag € 90,- Mitglieder
€ 120,- Nichtmitglieder

Teilnehmerzahl 8–10

Anmeldeschluss 9. Juli 2021

.....

KursNr 4

Selbsthypnose- Hybridseminar „Viel mehr als nur Entspannung“

Generell dient die Selbsthypnose zur tiefen Entspannung und zur Steigerung des Wohlbefindens. Die Selbsthypnose erlaubt es uns in einen sehr tiefen Entspannungszustand zu gehen. Wir haben mit ihr ein Werkzeug an der Hand mit dem wir ganz nach unseren Wünschen und selbstbestimmt positive Veränderungen im Unbewussten herbeiführen können.

Wir können die Selbsthypnose aber nicht nur einsetzen um Gewohnheiten zu verändern (am populärsten sind wohl „Rauchen“ und „Abnehmen“), sondern auch zum gezielten Stressabbau. Für uns MSler ist beispielsweise die positive Beeinflussung von Schmerzen und Müdigkeit und die Akzeptanz der eigenen Leistungsfähigkeit wohl mit am interessantesten. Mir ist es wichtig, dass Sie in diesem Seminar möglichst viele eigene Erfahrungen sammeln, dass Sie erleben wie einfach und schnell man diese Technik erlernen und anwenden kann.

In Zeiten von Corona finde ich es umso wichtiger auf sich zu achten und für sich zu sorgen. Für mich ist im Seminar das Persönliche, das Kennenlernen und das Einbringen eines jeden Einzelnen von ganz hoher Bedeutung. Gleichzeitig spielt aber auch die größtmögliche gesundheitliche Sicherheit eine erhebliche Rolle. Daher habe ich das Seminar komplett umgestaltet, um den verschiedenen Bedürfnissen Sorge zu tragen. Schließlich soll sich jeder wohl und sicher fühlen, um das Beste für sich mitzunehmen. Das Seminar wird also 2021 eine neue Form mit gleichem Inhalt haben:

Ein ganzer Tag vor Ort, den wir zusammen verbringen und dann weiterführend online in der Gruppe. Auf diese Art und Weise lernen wir uns am ersten Tag kennen, erleben die Selbsthypnose gemeinsam und tauschen uns aus. Den nächsten Teil sehen wir uns sicher und bequem von



- zu Hause aus via Internet. Wie werden so Selbsthypnosen zusammen erleben und miteinander Erfahrungen teilen.

Susann Hauschildt lebt seit über 20 Jahren mit MS und ist seit vielen Jahren als zertifizierter Coach, Trainerin, Beraterin und dipl. Hypnosetherapeutin selbstständig.

Der Kurs ist für jede/n geeignet. Fragen zum Kurs beantwortet Susann Hauschildt gerne unter 0171- 4856287.

Referentin Susann Hauschildt,
Dipl. Hypnosetherapeutin

Termin Samstag, 24. April 2021
10 – 18 Uhr

plus weitere Online-Seminare

Ort Der PARITÄTISCHE Schleswig-Holstein
Zum Brook 4, 24143 Kiel

Teilnehmerbeitrag € 20,- Mitglieder
€ 30,- Nichtmitglieder

Teilnehmerzahl 8–10

Anmeldeschluss 31. März 2021

.....

INFORMATIONS-
VERANSTALTUNGEN

KursNr 5

***Infoveranstaltungen für
Neu-Erkrankte und ihre
Partner und Angehörigen***

Neu an MS Erkrankte sind mit vielen offenen Fragen konfrontiert: Fragen zur Prognose der Erkrankung, zu hilfreichen Medikamenten und Therapien und zur Bewältigung der Erkrankung. Hier möchten die Veranstaltungen versuchen, Antworten zu geben.

Es wird über das Krankheitsbild informiert und Einzelheiten über die Ursachen, das Auftreten, den Verlauf, die Symptome, die Diagnose und mögliche Therapieformen werden vermittelt. Ein weiterer Schwerpunkt wird beim Thema Krankheitsbewältigung liegen. Wo gibt es Probleme und welche Lösungsstrategien stehen zur Verfügung? Es geht um die Rechte MS-Erkrankter, die Themen Beruf, Schwerbehindertenausweis, Erwerbsfähigkeit, Rente und Rehabilitation werden angesprochen. Inhalte orientieren sich vor allem auch an den Fragen der Teilnehmer/-innen.

Seminare sind möglich in **Flensburg, Rendsburg, Kiel und Kaltenkirchen.**

Bitte schauen Sie auf unserer Internetseite **www.dmsg-sh.de** oder fragen Sie in unserer Geschäftsstelle nach Terminen.

.....

KursNr 6

Online-Seminar: „Fatigue und MS – mehr als nur müde“

- Macht MS grundsätzlich müde?
- Warum ist der eine damit betroffen, ein anderer trotz erheblicher MS nicht?
- Kann man was dagegen tun?

Zeitlose Fragen von vielen Betroffenen, die ihre Einschränkung durch mangelnde Belastbarkeit, Erschöpfbarkeit und Müdigkeit fast genau stark erleben wie ihre Krankheit selbst. In diesem Online-Seminar sollen Fakten möglicher Ursachen und Abläufe dargestellt werden sowie mögliche Wege, mit Fatigue umzugehen und unter Umständen durch bestimmte Maßnahmen eine Verbesserung der Leistungsfähigkeit zu erreichen.

Referent Matthias Freidel

Facharzt Neurologie/Psychiatrie
Dipl. Psychologe, Verkehrsmedizin,
Umweltmedizin, Psychotherapie

Termin Mittwoch, 19. Mai 2021

18 – 19:30 Uhr

Teilnehmerbeitrag kostenlos

Online-Teilnahme auch per Telefon möglich. Bitte wenden Sie sich an die Geschäftsstelle unter: 0431/560 150.

KursNr 7

Online-Seminar: „Blase und Mastdarm – lasst uns drüber reden“

Ganz weit weg vom Gehirn, und daher oft vergessen oder verschwiegen: Störungen der Blasen- und Mastdarmfunktion bei MS. In diesem Online-Seminar soll möglichst verständlich die durch die MS bedingte Funktionsstörung dargestellt werden. Wissen um den Hintergrund heißt damit umgehen können mit der oft unangenehmen Behinderung für Betroffene – wie und wo bekomme ich Hilfe.

Referent Matthias Freidel

Facharzt Neurologie/Psychiatrie
Dipl. Psychologe, Verkehrsmedizin,
Umweltmedizin, Psychotherapie

Termin Mittwoch, 29. September 2021

18 – 19:30 Uhr

Teilnehmerbeitrag kostenlos

Online-Teilnahme auch per Telefon möglich. Bitte wenden Sie sich an die Geschäftsstelle unter: 0431/560 150.

Es sind noch weitere Online-Seminare zu verschiedenen Themenbereichen in Planung. Bitte schauen Sie hierfür regelmäßig auf unsere Internetseite www.dmsg-sh.de oder fragen Sie in unserer Geschäftsstelle nach Terminen.

SCHULUNGEN FÜR EHRENAMTLICHE MITARBEITER/-INNEN

*Die Angebote richten sich ausschließlich
an Mitglieder des Landesverbandes Schleswig-Holstein.*

KursNr 8

Austausch und Weiterbildung ehrenamtlicher MitarbeiterInnen – Supervision

Bei ehrenamtlichem Engagement kommt es immer wieder zu schwierigen Situationen oder Momenten, in denen man sich den Austausch mit anderen wünscht.

Damit die Freude am Helfen nicht zur Last wird, ist es wichtig, das eigene Handeln immer wieder zu überdenken und kritisch zu beleuchten. Der Austausch bietet die Gelegenheit, Beispiele aus der ehrenamtlichen Arbeit einzubringen und gemeinsam mit anderen eine Lösung zu erarbeiten, Informationen zu bekommen und Neues zu lernen, Ideen und Anregungen für Gruppenarbeit zu finden über den Austausch mit anderen Gruppenleitern, sich als HelferIn bzw. Helfer in der Helferrolle wohl zu fühlen und eigene Erfahrungen weiterzugeben.

Leitung Detlef Wolff, Diplom-Pädagoge,
Paar- und Familienberater

Termin Samstag, 8. Mai 2021
10–14 Uhr

Ort Der PARITÄTISCHE Schleswig-Holstein
Zum Brook 4, 24143 Kiel

Teilnehmerbeitrag entfällt

Teilnehmerzahl 7–14

Anmeldeschluss 5. März 2021

**Andere Termine an anderen Orten in
Schleswig-Holstein und die Möglichkeit
einer Online-Supervision können auf
Nachfrage ebenfalls vereinbart werden.**

.....

KursNr 9**Betroffene beraten Betroffene
– Tutorenausbildung DMSG**

Die Tutorenausbildung richtet sich an Interessierte, die sich vorstellen können, ehrenamtlich bei der DMSG aktiv zu werden.

Eine Seminarreihe von drei Veranstaltungen bietet Ihnen Gelegenheit, sich Ihrer eigenen Wünsche und Fähigkeiten, aber auch der Grenzen einer möglichen Mitarbeit bewusst zu werden. Die Auseinandersetzung mit Ihrer eigenen Situation und der Einsatz Ihrer persönlichen Stärken werden wichtige Bestandteile sein.

Die Seminare zielen darauf hin, Sie zu befähigen, mit Ihren individuellen Fähigkeiten an dem Angebot der DMSG aktiv mitzuwirken. Nicht nur Gruppenarbeit, sondern auch Öffentlichkeitsarbeit, Einzelberatung von Betroffenen, Familienunterstützung oder auch ganz andere Bereiche sind dabei denkbar.

Leitung Detlef Wolff,
Diplom-Pädagoge,
Paar- und Familienberater

Termine jeweils samstags 10–14 Uhr

Modul 1: 29. Mai 2021

Modul 2: 14. August 2021

Modul 3: 6. November 2021

Ort Der PARITÄTISCHE Schleswig-Holstein
Zum Brook 4, 24143 Kiel

Teilnehmerbeitrag entfällt

Teilnehmerzahl 7–12

Anmeldeschluss 5. März 2021

.....

FREIZEITEN UND AUSFLÜGE

KursNr 10

Wassersport auf dem Wittensee

Im Land zwischen den Meeren gibt es viele Wassersportmöglichkeiten direkt vor der Tür. Dazu gehört Segeln – Segeln bedeutet Teamarbeit, Selbsterfahrung und eine Menge Spaß auf dem Wasser.

Der Verein „Meer bewegen e.V.“ ermöglicht Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen das Segeln und StandUp-Paddling. Die barrierefreien Segelboote sind mit Hartschalensitzen ausgestattet, sodass auch Menschen mit weitergehenden Handicaps ausdrücklich eingeladen sind, an diesem Schnuppersegeln teilzunehmen.

MS-Erkrankte (gerne auch mit Partnern/Angehörigen) haben die Möglichkeit, unter Anleitung der Trainer auf dem Wittensee (Nähe Eckernförde) segelnd Zeit zu verbringen, und Erfahrungen auf dem Wasser zu sammeln. Bei gutem Wetter kann auch das Riesen-SUP gemeinsam genutzt werden, welches ebenso für Rollstuhlfahrer geeignet ist.

Weitere Informationen finden Sie unter www.meer-bewegen.de

Leitung Trainer des Vereins
„Meer bewegen“

Termin Sonntag, 8. August 2021
10–14 Uhr

Ort Wassersportclub am Wittensee e.V.
Rendsburger Straße 19

24361 Groß Wittensee

Teilnehmerbeitrag € 15,- Mitglieder

€ 20,- Nichtmitglieder

Begleitung der Angehörigen kostenlos

Teilnehmerzahl 8–12

Anmeldeschluss 4. Juni 2021

.....



Online-Angebote der DMSG Hamburg

Wir, die DMSG in Hamburg, werden Ihnen im laufenden Jahr weitere Online-Seminare zu interessanten Themen anbieten. Alle Informationen dazu erhalten Sie regelmäßig und aktuell über unsere Homepage sowie über die Gemeinsam. Bei Fragen wenden Sie sich gerne an unsere Geschäftsstelle!

HAMBURG

KRANKHEITSBEWÄLTIGUNG

KursNr 11

Leben mit MS

Dieses Seminar richtet sich an **neu- und geringbetroffene MS-Patienten** (EDSS $\leq$ 3,5). Teilnehmer haben die Möglichkeit, Gleichbetroffene kennenzulernen und sich auszutauschen. Oft ist dieser Austausch unter gleichfalls Betroffenen mit der Befürchtung verbunden, auf schwerer betroffene Menschen zu treffen. In der Regel löst sich diese Befürchtung schnell auf, da der Gehalt des Informationsaustausches unter Gleichbetroffenen so wertvoll ist.

Mögliche Themen der Veranstaltung:

- Bewältigung der Diagnose und Erhaltung der Lebensqualität
- Umgang mit Veränderungen im beruflichen und privaten Umfeld
- verbesserte Stressbewältigung

- Reduktion von sorgenvollen Gedanken sowie Gefühlen von Depression und Hoffnungslosigkeit
- Aufzeigen von Unterstützungsmöglichkeiten

Dieses Angebot gilt nur für Mitglieder der DMSG Hamburg.

Leitung Peter Maaß, Dipl.-Sozialpädagoge, Management-Coach und Gestalttherapeut mit langjähriger Erfahrung in der Begleitung von Neubetroffenen

Termin Samstag, 29. Mai 2021
von 10 – 14 Uhr

(mit kleinem Mittagsimbiss, sofern Corona dies zulässt)

Ort Geschäftsstelle der DMSG
Eppendorfer Weg 154 – 156, 20253 Hamburg
Teilnehmerbeitrag entfällt, dank der freundlichen Unterstützung des „Förderkreis der DMSG in Hamburg e.V.“

Teilnehmerzahl 8

Anmeldeschluss Freitag, 7. Mai 2021

Angebot für Neubetroffene

Die Diagnose MS führt häufig zu Gefühlen von Verunsicherung, Hilflosigkeit, Angst und Depression, die die Lebensqualität merklich beeinträchtigen können. Ein durch Psychologen geleitetes Gruppenangebot soll unterstützen bei:

- Erhaltung der Lebensqualität und Bewältigung der Diagnose
- Umgang mit erlebten Veränderungen im beruflichen und privaten Umfeld
- Stressbewältigung und Vermittlung von Strategien zum Umgang mit Erschöpfungszuständen (Fatiguemanagement)
- Erhöhung der internen Kontrollüberzeugung und Verringerung der erlebten Hilflosigkeit
- Reduktion von sorgenvollen Gedanken sowie Gefühlen von Depression und Hoffnungslosigkeit
- Aufzeigen von Unterstützungsmöglichkeiten und Stärkung von Ressourcen

Das Gruppenprogramm richtet sich dabei ausschließlich an neu- und geringbetroffene MS-Patienten mit leichteren körperlichen Beeinträchtigungen bis zu einem EDSS von 3,5. Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Durch die Teilnahme an dem Gruppenprogramm haben Sie die Möglichkeit, Gleichbetroffene kennenzulernen und sich auszutauschen.

Je nach Themenschwerpunkt der Sitzungen stehen Erfahrungsaustausch und Diskussion, Informationsvermittlung und Übungen im Vordergrund.

Dieses Angebot gilt nur für Mitglieder der DMSG Hamburg.

Leitung Dipl.-Psychologin Juliane Otto, Dipl.-Psychologe Thorsten Schütze, langjährige Tätigkeit als Klinische Neuropsychologen in der stationären neurologischen Rehabilitation mit Tätigkeitsschwerpunkt in der Betreuung einer MS-Station für Geringbetroffene

Termine Donnerstag,
4. November 2021
11. November 2021
18. November 2021
25. November 2021
von 19 – 20.30 Uhr

Ort Geschäftsstelle der DMSG
Eppendorfer Weg 154 – 156, 20253 Hamburg
Teilnehmerbeitrag entfällt, dank der freundlichen Unterstützung des „Förderkreis der DMSG in Hamburg e.V.“

Teilnehmerzahl 8

Anmeldeschluss Donnerstag, 14. Oktober 2021

.....

KursNr 13**Resilienz –
Die eigene Kraft finden und nutzen**

Der Begriff „Resilienz“ taucht seit einigen Jahren immer häufiger an verschiedenen Stellen auf, sowohl im wirtschaftlichen als auch im gesundheitlichen Kontext. Manche fragen sich: Was soll das und woher kommt das? Könnte mir das vielleicht helfen? Ja, es hilft einem sehr – gerade beim Leben mit MS – die eigenen Kräfte wieder zu finden und zu nutzen. Wir alle haben im Laufe der Jahre ganz viele verschiedene Möglichkeiten gelernt, mit Situationen umzugehen und dabei auch wunderbare Erfahrungen gemacht.

In dem Seminar geht es darum, diesen reichen Fundus, dieses große eigene Wissen, diesen Schatz der Unterstützung, den jeder von uns in sich trägt, wieder zu bergen. Wir werden mit verschiedenen Techniken und Methoden lernen, wieder auf unsere inneren Stärken und verborgenen Talente zugreifen zu können. Das wird Sie im Umgang mit Stress, mit der MS und in vielen anderen Lebenssituationen hilfreich unterstützen.

Der Kursus ist so aufgebaut, dass wir gemeinsam die einzelnen Techniken anwenden. Wir werden zusammen auf Ressourcenentdeckung gehen und individuelle Kräfte aktivieren. Mein Ziel ist es, dass jeder Einzelne gestärkt Stresssituationen besser bewältigen kann und mit einem „Werkzeugkoffer“ wiederentdeckter Kraft neue Möglichkeiten für einen besseren Umgang mit den täglichen Anforderungen hat.

Leitung Susann Hauschildt lebt seit fast 20 Jahren mit MS und ist zertifizierter Coach, Dipl. Hypnosetherapeutin, Leiterin für Autogenes Training und für Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Termin Samstag, 17. bis
Sonntag, 18. Juli 2021
Samstag von 10–18 Uhr
Sonntag von 10–16 Uhr

Ort Elsa-Brändström-Haus
Kösterbergstraße 62, Hamburg-Rissen

Teilnehmerbeitrag € 120,-
(inklusive Übernachtung und Vollpension, das Seminar kann nur als Komplett-Paket gebucht werden!)

Teilnehmerzahl 12

Anmeldeschluss Freitag, 21. Mai 2021

.....

KursNr 14

Die Kraft der Achtsamkeit – Ein Weg zu Selbstfürsorge und einem anderen Umgang mit belastenden Emotionen und Gedanken

Der Workshop beruht auf den Originalinhalten des weltweit praktizierten 8-Wochen-Programms: „MBSR – Stressreduktion durch Achtsamkeit“ – **M**indfulness **B**ased **S**tress **R**eduction nach Dr. Jon Kabat-Zinn. Achtsamkeit bedeutet, bewusst den Moment wahrzunehmen, ohne in eine gedankliche Beurteilung zu gehen. Es werden alltagstaugliche, meditative Übungen angeleitet, die Körper und Geist stärken, uns innerliche flexibler machen und sich auf unseren Gesamtzustand und unser Wohlbefinden auswirken.

Diese Übungen helfen uns, ein größeres Bewusstsein und eine freundliche Sensitivität für uns selbst zu entwickeln, indem wir liebevoll unsere Grenzen akzeptieren und nichts anders haben wollen, als es im Moment ist. Den Übungen folgt jeder so gut er kann und nur mit dem, was ihm möglich und angenehm ist. Wir lassen uns durch unsere eigene Sensitivität und den momentanen Zustand unseres Körpers leiten.

Dabei üben wir freundlich zu beobachten, was gerade im Moment in uns vorgeht und dies bewusst wahrzunehmen. Wir fangen an zu erkennen, welche urteilenden Gedanken unser Wohlbefinden schwächen und üben das Loslassen schädigender Beurteilungen. Es bedarf keiner Vorkenntnisse.

Leitung Christine Schwarz,
seit über 20 Jahren erfahren in Meditation und Meditations-Anleitung,
seit 7 Jahren MBSR-Achtsamkeit-Kursleiterin und Senior Teacher im MBSR-MBCT-Verband

Termin Samstag, 3. Juli bis
Sonntag, 4. Juli 2021
Samstag von 10–18 Uhr,
Sonntag von 10–16 Uhr

Ort Elsa-Brändström-Haus
Kösterbergstraße 62, Hamburg-Rissen

Teilnehmerbeitrag € 130,-
(inklusive Übernachtung und Vollpension, das Seminar kann nur als Komplett-Paket gebucht werden!)
Inklusive Handout und Anleitungs-CD

Teilnehmerzahl 12

Anmeldeschluss Freitag, 7. Mai 2021

KursNr 15

Atemzentrierte Körper- und Bewegungsarbeit

Der „bewusst zugelassene Atem“ schult das Bewusstsein für den eigenen Atem und Körper. Die Suche nach den vorhandenen Kräften und Potenzialen steht dabei im Mittelpunkt. Über Sammlung und Hinwendung, über eingesetzte Bewegungsabläufe, die vom Atem begleitet werden, und über Stimmarbeit entsteht eine ganzheitliche Wahrnehmung.

Folgende positive Effekte für Körper, Seele und Geist können u. a. entstehen:

- Förderung und Erhaltung der Gesundheit durch Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Erleichterung bei einer eingeschränkten Lungenfunktion
- Verbesserung der Durchblutung und des Stoffwechsels
- Ökonomische Körperhaltung
- Erhöhung der Elastizität von Gelenken und Muskulatur
- Stressabbau und Entspannung
- Stärkung des Selbstbewusstseins, persönliches Wachstum
- Steigerung der Kreativität und Leistungsfähigkeit

In der übungszentrierten Arbeit sind die Teilnehmer im Sitzen, im Stand oder in der gehenden Bewegung selber aktiv. In angeleiteten Bewegungsabläufen wird der Atem angeregt. Die Übungen können ohne großen Aufwand allein wiederholt und vertieft werden. Sie sind für jeden Menschen geeignet, da sie weder anstrengend noch kompliziert sind. Menschen mit eingeschränkter Bewegungsmöglichkeit können die Bewegungen kleiner ausführen oder diese rein gedanklich vollziehen – der Effekt ist vergleichbar.

Die Wirkung der Atemtherapie basiert auf anatomisch erklärbaren Prozessen: Rezeptoren nehmen Reize auf und übermitteln sie an das zentrale Nervensystem.

Leitung Heike Harder,
Atempädagogin/-therapeutin
AFA am Institut für Atemlehre Berlin,
Heilpraktikerin

Termine Dienstag,
19. Oktober 2021
26. Oktober 2021
2. November 2021
9. November 2021
jeweils von 17–18 Uhr

Ort Online

Teilnehmerbeitrag € 40,-

Teilnehmerzahl 10

Anmeldeschluss Dienstag, 21. September 2021

.....

GEDÄCHTNISTRaining

KursNr 16

Kopf oder Zettel – Das nachhaltige Gedächtnistraining

Anleitung und Betreuung sowie Einblick in die Arbeit des Ganzheitlichen Gedächtnistrainings mit praktischen Beispielen. Ganzheitliches Gedächtnistraining steigert spielerisch und ohne Stress die Leistung des Gehirns und beteiligt Körper, Geist und Seele. Auf Basis modernster Forschung entwickelte der Bundesverband Gedächtnistraining e.V. ein ausgewähltes Übungsprogramm zur Förderung spezifischer Gehirnleistungen.

Inhalte

- Grundlagen zur Gehirn- und Gedächtnisleistung
- Mit weniger Aufwand mehr erreichen
- Informationen schneller aufnehmen
- Wichtiges selektieren
- Daten, Zahlen und Fakten besser behalten
- Gedanken strukturieren

Leitung Tamara Schiele,
lizenzierte Gedächtnistrainerin,
Fachtherapeutin für
Hirnleistungstraining

Termin Mittwoch, 16. Juni 2021
von 10.45–13 Uhr

Ort Online

Teilnehmerbeitrag € 20,-

Teilnehmerzahl 10

Anmeldeschluss Mittwoch, 19. Mai 2021

.....

REISEN

KursNr 17**Segelfreizeit in der dänischen Südsee – Abenteuer, Selbsterfahrung und Gemeinschaft**

Dieses Angebot liegt uns aufgrund der langjährigen Tradition und besonderen Beliebtheit bei vielen von Ihnen sehr am Herzen. Leider lässt sich wegen der Corona-Pandemie aktuell nicht abschätzen, ob wir die Segelfreizeit tatsächlich durchführen können. Wir werden Sie in der Gemeinsam Nr. 2/2021 weiter informieren.

Eine Woche Segeln auf einem 39-Meter-Traditionssegelschiff in der dänischen Südsee mit einer Stammcrew von 3 – 4 erfahrenen Seglern. Die geplanten Törns starten in Kappeln in Schleswig-Holstein. Je nach Wetterlage – und den Wünschen der Mitseglerinnen und Mitsegler entsprechend – werden unterschiedliche Häfen angesteuert. Die Gruppe trifft sich im Frühjahr, um den Törn zu planen. Gehfähige Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer sind herzlich willkommen. Bitte sprechen Sie uns mit der Abgabe Ihrer Anmeldung an!

Das Segelschiff ist nicht barrierefrei, und es sind teilweise enge Leitern zu überwinden, um in die Kajüten sowie einzelne Kojen zu gelangen. Bitte bedenken Sie dies bei Ihrer Anmeldung! Die Verpfle-

gung an Bord ist vegetarisch. Die Lebensmittel für die Zubereitung der Mahlzeiten werden vom Team der DMSG Hamburg besorgt und sind bereits im Preis inkludiert. Hin- und Rückfahrt sind bitte selbst zu organisieren!

Informationen zum Schiff usw. unter:
www.mignon-segelschiffahrt.de

Leitung Verein MIGNON
Segelschiffahrt e.V.

Termin Samstag, 28. August 2021
bis Samstag, 4. September 2021

Teilnehmerbeitrag € 250,-
(inkl. vegetarischer Vollverpflegung, die Teilnehmer bereiten die Mahlzeiten selbst zu.)

Wir danken der Oskar und Ilse-Vidal-Stiftung für die freundliche Unterstützung!

Teilnehmerzahl 15

Anmeldeschluss Freitag, 30. Juli 2021

.....

KursNr 18

Sportwoche in Rheinsberg

Anfang Oktober können alle, die sich für Bewegung begeistern, eine sportliche Herbstwoche im behindertengerechten Seehotel Rheinsberg genießen.

Die Seehalle, multifunktionale Sporthalle, Schwimmbad mit Lifter und Rutsche, barrierefreie Sauna, Kegelbahn, Tischtennis, all dieses und vieles mehr können Sie unmittelbar am Ufer des Grienericksees, 80 km von Berlin entfernt, genießen. Täglich erwarten Sie 2 bis 6 Stunden Seminarprogramm mit Sport, Spiel und Entspannung, das sich insbesondere an den Möglichkeiten der Rollstuhlfahrer orientiert. Das Erlebnis in der Gruppe ist ein wichtiger Bestandteil der Sportwoche. Zusätzlich können Besichtigungen, Konzerte, Fahrradtouren und Schifffahrten auf eigene Kosten durchgeführt werden.

Das Seehotel Rheinsberg ist kein Pflegehotel. Personen mit Pflegebedarf müssen die Pflege selbst organisieren, z.B. über die Sozialstationen in Rheinsberg.

Der Termin für **das Vorbereitungstreffen** wird noch bekanntgegeben. Dort werden unter anderem auch mögliche Mitfahrgelegenheiten besprochen.

Termin Sonntag, 3. Oktober 2021 bis
Sonntag, 10. Oktober 2021

Ort Seehotel Rheinsberg

Donnersmarckweg 1, 16831 Rheinsberg

Teilnehmerbeitrag

- EZ (p. P. inkl. Halbpension) € 415,-
- DZ (p. P. inkl. Halbpension) € 385,-
- Begleitpersonen
(p. P. inkl. Halbpension)
€ 335,- (im DZ) / € 360,- (im EZ)

Wegen verschiedener Förderungen standen die Beiträge bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Der hier angegebene Betrag kann sich ggf. noch verändern. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Begleitpersonen können erst bei pflegerischer Notwendigkeit (ab Pflegegrad 3) mit angemeldet werden.

Hinweise: Die An- und Abreise muss selbst organisiert werden. Wir können die Kosten dafür leider nicht übernehmen. Bitte schließen Sie sich zu Fahrgemeinschaften zusammen. Die Kurtaxe in Höhe von z. Z. € 1,50 pro Tag/Person muss selbst im Hotel entrichtet werden. Ebenso müssen zusätzliche Kosten für z.B. einen Garagenstellplatz und den Inhalt der Minibar selbst getragen werden.

Wir danken dem „Förderkreis der DMSG in Hamburg e.V.“, der Oskar und Ilse Vidal-Stiftung und der Fürst Donnersmarck-Stiftung für ihre freundliche Unterstützung!

Teilnehmerzahl 28

Anmeldeschluss Freitag, 26. Februar 2021

.....

Wir freuen uns, dass wir erstmalig Seminarangebote mit dabei haben.

BREMEN



KursNr 19

Vortrag: Ganzheitlich gesund durch Ayurveda

Ayurveda heißt „das (ewige) Wissen vom langen, gesunden Leben“ und ist eines der ältesten uns überlieferten ganzheitlichen Heilsysteme. Es betrachtete den Menschen schon immer als eine harmonische Einheit von Körper, Geist und Seele. Ayurveda bietet unterschiedliche Elemente, um die Lebensenergie eines Menschen zu stärken und dem Alterungsprozess entgegen zu wirken. Ziel ist es, den idealen Gleichklang zu erhalten oder sogar wieder her zu stellen. Nach dem Vortrag bleibt Zeit für Fragen und Tipps für den Alltag.

Leitung Frau Ulrike Wendt, zertifizierte Ayurveda-Therapeutin und Gesundheits- und Ernährungsberaterin

Termin Mittwoch, 14. April 2021
von 17 bis 19 Uhr

Ort DMSG LV Bremen e.V.
Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

Kosten keine

Anmeldung 31. März 2021

.....
Weitere Veranstaltungen auf der Homepage www.dmsg-bremen.de

KursNr 20

Ayurveda Kochkurs

Bringen Sie mit der Farbenpracht und dem Geschmacks-Reichtum der vegetarischen regionalen, saisonalen Ayurveda-Küche Sonne in Ihren Herbst. Der Herbst ist die Zeit für wärmende Speisen und Suppen. Die Vielfalt der Gewürz-Variationen im Ayurveda stimuliert all unsere Sinne, bringt unsere Körpersäfte ins Fließen und stärkt uns für den Winter. Genießen Sie die Vielfältigkeit der Speisen-Kombinationen an diesem Tag, die den Energie- und Stoffwechsel-Haushalt entlasten, stärken und harmonisieren und erleben Sie einen vergnüglichen Sonabend. Das Koch-Event eignet sich für EinsteigerInnen und Ayurveda-Kundige gleichermaßen.

Leitung Frau Ulrike Wendt, zertifizierte Ayurveda-Therapeutin und Gesundheits- und Ernährungsberaterin

Termin Samstag, 18. September 2021
von 10 bis 14 Uhr

Ort DMSG LV Bremen e.V.
Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

Kosten € 30,- Mitglieder

€ 40,- Nichtmitglieder

+ jeweils € 5,- Lebensmittelkosten

Teilnehmerzahl 10 max.

Anmeldeschluss 30. August 2021

Notizen



Online-Angebote der DMSG Niedersachsen

Auch die DMSG Niedersachsen bietet Ihnen Online-Seminare zu unterschiedlichen Themen an. Diese sind aufgrund der kurzfristigen Umsetzung nicht im Seminarplan enthalten. Sie finden diese Angebote auf unserer Homepage www.dmsg-niedersachsen.de oder Sie rufen uns an (0511-703338) bzw. schicken uns gerne dazu eine E-Mail (info@dmsg-niedersachsen.de)

NIEDERSACHSEN

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

KursNr 21

Zwischen EssLust und EssFrust – Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung und Strategien für Veränderungen entwickeln

In unserem Seminar erfahren die Teilnehmer/-innen zu Beginn Grundlagen und praktische Ernährungstipps, wie eine abwechslungsreiche und auf die MS bezogene Kost aussehen kann. Wie könnte ein optimaler Tag aussehen und welche Lebensmittel spielen hier eine wichtige Rolle? Neben ergänzenden Geschmacks- und Genussübungen wollen wir uns auch der Frage widmen, warum es uns häufig so schwerfällt, Essgewohnheiten zu ändern und welche Strategien jede*r gegen alltägliche Stolperfallen entwickeln kann. Es bleibt ausreichend Zeit zum persönlichen Erfahrungsaustausch und zur Besprechung Ihrer ganz persönlichen Fragen.

Leitung Dr. Petra Goergens, Dipl. Oecotrophologin, Ernährungstherapeutin

Termin Samstag, 6. März 2021
von 11 bis ca. 15 Uhr

Kaffee, Tee und Kaltgetränke sind inklusive. Bei Bedarf bitte selbst für eine kleine Mittagsverpflegung sorgen.

Ort DMSG LV Bremen e.V.
Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

Teilnehmerzahl 12 max.

Teilnehmerbeitrag € 30,- Mitglieder
€ 40,- Nichtmitglieder

Anmeldeschluss 15. Februar 2021



Das Seminar findet statt in Kooperation mit der DMSG Bremen.

KursNr 22

„Lachen ist die beste Medizin“ – So stärken Sie mit Humor Ihren Alltag

Dass Lachen gesund ist, weiß nicht nur der Volksmund, sondern auch die Wissenschaft. Lachen unterstützt das Immunsystem, reduziert Schmerz und kräftigt unsere Psyche. Deshalb ist Humor ein effektives Mittel, um uns im Alltag zu stärken. Er hilft uns aus bedrückenden Situationen und zeigt uns neue Perspektiven auf. In diesem Workshop lernen Sie die beschützende Seite des Humors kennen. Sie erfahren, wie Sie Ihren Humor so entwickeln können, dass Sie Stresssituationen gelassener meistern. In heiteren Übungen lernen Sie Werkzeuge kennen, mit denen Sie sich spielerisch aus freudlosen Zuständen befreien können.

Dieser Kurs wendet sich an Menschen, die mehr seelische Widerstandskraft suchen und den Widrigkeiten des Lebens mit mehr Leichtigkeit begegnen möchten.

Leitung Jan-Rüdiger Vogler,
Humor- und Improvisationstrainer,
Systemischer Coach,
Kommunikationswissenschaftler
und Journalist

Termin Samstag, 6. März 2021
von 10 bis 14 Uhr in Uelzen

Ort Ev. Gemeindehaus St. Johannis
Hagenskamp 4, 29545 Uelzen

Teilnehmerzahl 12 max.

Teilnehmerbeitrag € 30,- Mitglieder

€ 40,- Nichtmitglieder

Pausenproviant bitte mitbringen

Anmeldeschluss 12. Februar 2021

.....

KursNr 23

„Voice of your Body“ – Körperarbeit, Musik & Resilienz

In diesem Workshop erleben Sie Ihre Stimme als regenerierendes Element, welches Ihnen Kraft und Erholung schenken kann. Gemeinsam werden wir an dem Stimmklang, der Atemtechnik und dem gemeinsamen Musizieren arbeiten.

Der Kurs „Voice of your Body“ zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Körper als Instrument einsetzen können, mit Instrumenten musizieren und Kraft aus der Körperarbeit ziehen. Im Fokus stehen Lieder und Songs aus verschiedenen Kulturkreisen, Bodypercussion und das Finden der inneren Stimme.

Gerade für MS-Erkrankte ist die Stimme ein Instrument von besonderer Bedeutung. Die Erfahrung zeigt, dass Stimmfunktion, Sprechtechnik, Lautstärke, aber



- auch das Schlucken und die Konzentration sich durch Singen optimieren lassen. Im Workshop spielt Notenlehre und der Stand Ihrer Erfahrung im Musizieren keine Rolle. Jede*r ist willkommen, um an der eigenen Stimme zu arbeiten.

Inhalte des Workshops:

- Singen in der Gruppe mit Liedern aus verschiedenen Teilen der Erde
- Atemtechniken für Stimme und Sprechen
- eine klangvolle, hörbare Stimme entwickeln
- Entspannungstechniken
- Bodypercussion
- Einsatz von Instrumenten, die alle ohne Erfahrung spielen können
- Körperarbeit

Wichtiger Hinweis: Keine Vorkenntnisse erforderlich. Jede*r ist willkommen.

Leitung Michael Helbing,
staatlich geprüfter Atem-,
Sprech- und Stimmlehrer

Termin Samstag, 20. März 2021
von 11 bis ca. 15 Uhr

Ort Stadtteilzentrum KroKuS (Raum 201)
Thie 6, 30539 Hannover

Teilnehmerzahl 15 max.

Teilnehmerbeitrag € 30,- Mitglieder

€ 40,- Nichtmitglieder

Inkl. Getränke, Pausenproviand bitte mitbringen

Anmeldeschluss 1. März 2021

.....

KursNr 24

„Die eigenen Bewegungsmöglichkeiten optimal nutzen“ – Feldenkrais-Seminar

Dr. Moshé Feldenkrais (1904-1984), ein aus Weißrussland stammender Physiker, studierte die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung, Denken, und Fühlen. Aus der Erkenntnis ihrer engen Wechselwirkungen entwickelte er eine Methode, die auf der natürlichen Lernfähigkeit des menschlichen Nervensystems basiert. Die Fähigkeit des Nervensystems, neue Verknüpfungen im Gehirn aufzubauen, ist elementarer Bestandteil jeder echten Veränderung.

In diesem Kurs werden Sie zu einfachen, möglichst angenehmen Bewegungen angeleitet. Diese Bewegungsabläufe, die am alltäglichen Tun orientiert sind, werden in kleinen Schritten ausprobiert. Indem der gesamte Körper und die Atmung in die Bewegungen mit einbezogen werden, lernen Sie, ihren Körper wahrzunehmen. Durch das langsame Tempo im eigenen Rhythmus können Sie lernen, unnötige Anstrengung aufzugeben, können sie gewohnte Muster erkennen und Alternativen bzw. Variationen erarbeiten. Dadurch können Sie neue Verknüpfungen aufbauen und lernen, Ihre Möglichkeiten besser zu nutzen.



- Und Sie kümmern sich weniger darum, was Sie tun, als um die Art, wie Sie es tun. Sich selbst in der Bewegung beobachten und Alternativen ausprobieren kann eine Methode sein, die Ihnen den Alltag leichter macht.

Der Kurs findet überwiegend auf Matten liegend statt. Es ist aber auch möglich, die Bewegungen im Sitzen – auch im Rollstuhl – zu machen! Pausen werden eingelegt, damit das Erlernte „sacken“ kann und die Teilnehmer sich erfrischen können.

Wichtiger Hinweis:

Bitte bequeme und auch wärmende Kleidung (Fleece-Jacke, Wollsocken o.ä.), eine Decke sowie Pausenproviant und Kaltgetränke mitbringen.

Leitung Peter Fischer,
Feldenkraispädagoge Dornum

Termin Samstag, 27. März 2021
von 14 bis 17 Uhr

Ort KVHS Norden
Uffenstraße 1, 26506 Norden

Teilnehmerzahl 18 max.

Teilnehmerbeitrag € 25,- pro Teilnehmer
€ 35,- Nichtmitglieder

Anmeldeschluss 5. März 2021



Die Veranstaltung findet statt
in Kooperation mit der KVHS Norden.

.....

KursNr 25

Ernährung und Immunsystem – (wie) werden sie ein Paar?

Mit der MS bestmöglich zu leben, heißt auch den Verlauf zu verlangsamen und die Lebensqualität möglichst lange hoch zu halten. Mit einer gezielten Auswahl beim Essen und Trinken können wir tagtäglich mehrmals Einfluss nehmen, unsere Immunabwehr stärken und das Entzündungsgeschehen minimieren. Hier gibt es mehrere Ansatzpunkte, die wie kleine Zahnrädchen ineinandergreifen und sich gegenseitig verstärken können – zu Ihrem Wohl. Wir werden uns gemeinsam diese verschiedenen Einflussfaktoren und Möglichkeiten anschauen, diskutieren und die Umsetzung in den Alltag prüfen. Der Genuss als ausgeglichene Handlung beim Essen setzt hier dem Ganzen das i-Tüpfelchen auf. Seien Sie gespannt!

Leitung Henriette Stevens,
Dipl. Oecotrophologin

Termin Freitag, 23. April 2021
von 15:30 Uhr bis 18 Uhr

Start mit Kaffee und Kuchen

Ort Historisch Ökologische
Bildungsstätte (HÖB)

Spillmannsweg 30, 26871 Papenburg

Teilnehmerbeitrag € 25,- Mitglieder
€ 35,- Nichtmitglieder

Teilnehmerzahl 16 max.

Anmeldeschluss 1. April 2021

.....

KursNr 26**Feldenkrais**

Von Geburt an bewegen wir uns auf unsere ganz eigene Weise. Umwelt und gesellschaftliche Erziehung lassen Bewegungsmuster entstehen, die im Laufe des Lebens Blockaden bewirken können. Blockaden können zu Beschwerden führen und Ursache ernsthafter Erkrankungen sein. Nach Dr. Moshé Feldenkrais (israelischer Physiker) besitzt der menschliche Körper die Fähigkeit, umzulernen und ist in der Lage, angelernte Bewegungsabläufe durch bessere zu ersetzen – sofern man ihm die Gelegenheit gibt, neue Erfahrungen zu machen.

Ziel des Feldenkrais-Kurses ist es, durch sanfte, möglichst angenehme Bewegungsübungen Gewohnheiten zu erforschen und einfache Tätigkeiten wie Sitzen, Stehen oder Gehen auf neue Weise zu tun. Dabei kommt es darauf an, seine Selbstbeobachtung zu schulen und sich eigene Bewegungsabläufe bewusst zu machen. Es geht nicht darum, was wir tun, sondern wie wir etwas tun.

Das Seminar beinhaltet sowohl bereits bekannte Übungen, aber in jedem Fall auch zwei neue Lektionen und ist daher sowohl für Wiederholer als auch für Neueinsteiger interessant! Die Feldenkrais-Lektionen finden überwiegend am Boden statt, können aber auch im Sitzen ausgeführt werden.

Wichtiger Hinweis:

Bitte bei der Anmeldung mit angeben, wenn nicht auf der Matte geübt werden kann! Bequeme Kleidung tragen, warme Socken, Decke und Handtuch mitbringen.

Leitung Kathleen Wolf,
Diplom-Sportlehrerin, Sporttherapeutin,
Feldenkrais-Lehrerin

Termin Samstag, 24. April 2021
von 11 bis 14 Uhr

Ort Praxis „Sport & Therapie“
Hildesheimer Straße 27
38114 Braunschweig

Teilnehmerbeitrag € 30,- Mitglieder
€ 40,- Nichtmitglieder
Inkl. Warm- und Kaltgetränke,
Pausenproviant bitte mitbringen!

Teilnehmerzahl 8 max.

Anmeldeschluss 5. April 2021

.....

KursNr 27

Gibt es eine spezielle Ernährung bei MS? Ernährungstipps und Aktuelles aus der Forschung

Es werden Diäten und Ernährungsempfehlungen für MS-Erkrankte publiziert, die sich zum Teil sehr voneinander unterscheiden und damit MS-Erkrankte vor Fragen stellen. Muss das sein oder ist es nicht sinnvoller eine abwechslungsreiche Mischkost mit ein paar Tipps und Tricks aufzuwerten und ist es sinnvoll, Nahrungsergänzungsmittel einzusetzen?

Wir laden Sie zu einem gemeinsamen Seminartag ein, bei dem Grundlagen zur Ernährung für MS-Erkrankte vermittelt werden, Fragen geklärt werden können und Zeit zum Erfahrungsaustausch bleibt.

Leitung Dr. Petra Goergens,
Dipl. Oecotrophologin,
Ernährungstherapeutin

Termin Samstag, 24. April 2021
von 10:30 bis ca. 14:30 Uhr

Ort Ratssaal der Stadt
Vogteistraße 1, 29683 Bad Fallingbostal

Teilnehmerzahl 12 max.

Teilnehmerbeitrag € 30,- Mitglieder
€ 40,- Nichtmitglieder
Pausenproviand bitte mitbringen.

Anmeldeschluss 8. April 2021

Die Veranstaltung findet statt in
Kooperation mit dem Verkehrs- und
Kneippverein Bad Fallingbostal.

.....

KursNr 28

Bewegung & Gesundheit mit Smovey = swing & smile

Wer mit Smoveys trainiert, dem sind kaum Grenzen gesetzt. So lassen sich die Spiralschläuche ganz leicht in die Bewegung im Alltag integrieren – ob nun bei Fitnessübungen in den eigenen vier Wänden oder beim Joggen oder Walken in der freien Natur. Da die Schläuche rutschfest und wasserdicht sind, kann man sie ebenfalls bei der Wassergymnastik einsetzen. Auch als Massage-Tool kann man die grünen Ringe einsetzen – dabei bringen die vier Stahlkugeln in dem Spiralschlauch unseren Körper in eine Tiefenentspannung und lösen gleichzeitig Verspannungen. Aufgrund seiner Vielseitigkeit bietet sich das Smovey-Training für so gut wie jede Alters- und Zielgruppe an. Die Handhabung der Smoveys fällt leicht und es dauert nicht lange, sich an die Schläuche zu gewöhnen – intuitiv kann man selbst den Rhythmus für den richtigen Umgang mit ihnen lernen.

Studien zufolge verbessert das Training mit Smoveys die Haltung und entlastet die Wirbelsäule und Gelenke. Auch bei neurologischen Erkrankungen wie MS zeigen die Smoveys eine positive Wirkung. Bewegungsstörungen und Spastiken lassen bei regelmäßigem Training maßgeblich nach.



- Im Seminar werden Sie die Smovey-Ringe kennenlernen und selbst fühlen, was mit Ihnen passiert. Wir werden verschiedene Übungen für die Ausdauer, das Gleichgewicht, den Muskelaufbau sowie die Mobilisierung des Lymphsystems erlernen. Eine Massage der Hände (Finger und Daumen) bringt uns in Verbindung mit den fünf Elementen. Bei einer gegenseitigen Körpermassage spüren wir, was die Smovey-Energie mit uns macht. Freuen Sie sich auf einen Nachmittag mit den (Smovey-) Sport-, Therapie- und Massageringen.

Wichtiger Hinweis:

Bitte bequeme (Sport-)Kleidung tragen.

Leitung Ilona Leopold,
Bewegungs- und Gesundheitscoach

Termin Samstag, 24. April 2021
von 14 bis 17 Uhr

Ort Schulungszentrum (Seminarraum)
Eisenstraße 22, 26215 Wiefelstede

Teilnehmerbeitrag € 25,- Mitglieder
€ 35,- Nichtmitglieder
Kaffee und Tee stehen in der Pause bereit.

Teilnehmerzahl 12 max.

Anmeldeschluss 2. April 2021

.....

KursNr 29

Schnupperkurs Gedächtnistraining

Ganzheitliches Gedächtnistraining kann von Menschen jeglichen Alters sowie in jeder Lebensphase genutzt werden. Positiv beeinflusst es die Aufnahmebereitschaft unseres Gehirns. Mit gezieltem Training wird u.a. die Merkfähigkeit, die Wahrnehmung, die Konzentration, das logische Denken und die Denkfähigkeit verbessert. Die 12 Lernziele sollen im Mittelpunkt des Kennenlernens und Ausprobierens stehen. Das gemeinsame Tun mit Gleichgesinnten verstärkt den positiven Effekt. Wir wollen lesen und schreiben, zuhören und uns abwechselnd konzentrieren bzw. entspannen.

Leitung Annette Bochynek-Friske,
Zertifizierte Trainerin für Ganzheitliches
Gedächtnistraining / Bundesverband
Gedächtnistraining e.V.

Termin Samstag, 17. April 2021
von 10 bis 14 Uhr

Ort Kulturtreff Vahrenheide
Wartburgstraße 10, 30179 Hannover

Teilnehmerzahl 15 max.

Teilnehmerbeitrag € 30,- Mitglieder
€ 40,- Nichtmitglieder
inkl. Kaffee, Tee und Kaltgetränke

Anmeldeschluss 2. April 2021

.....

KursNr 30

Zeit für mich. Yoga ganz individuell

Mal einen Tag Yoga machen ist gut, besser ist regelmäßiges Üben! Yoga hat eine positive Wirkung auf Elastizität und Körperspannung, auf Haltung, Atmung und Durchblutung. Mit Yoga erreichen wir mehr Ruhe und Gelassenheit. Wir probieren einfache, aber effektive Übungen aus, im Sitzen oder Stehen, alle im Rahmen des jeweils Möglichen. Am Ende dieses Vormittags hat jede/r ein individuelles Programm für Zuhause in der Hand, zugeschnitten auf die eigenen Bedürfnisse und Fähigkeiten.

Leitung Viola Bellon, Yogalehrerin BDY

Termin Samstag, 11. September 2021
von 10:30 bis 13:30 Uhr

Ort Stiftung St. Thomaehof

In den Rosenäckern 11

38116 Braunschweig

Teilnehmerbeitrag € 25,- Mitglieder

€ 35,- Nichtmitglieder

Inkl. Warm- und Kaltgetränke,
Pausenproviand bitte mitbringen!

Teilnehmerzahl 8 max.

Anmeldeschluss 15. August 2021

.....

KursNr 31

Therapeutisches Reiten Schnupperkurs

***Ergotherapeutische Behandlung
mit dem Pferd | Deutsches Kuratorium
für Therapeutisches Reiten e.V.***

Pferde für Körper, Geist und Seele.

Bei der Ergotherapeutischen Behandlung mit dem Pferd werden Behandlungen auf der Grundlage des sensomotorisch perceptiven, motorisch funktionellen und psychisch funktionellen Ansatzes unter Einbeziehung des Mediums Pferd durchgeführt. Besonders durch den Bewegungsdialog, das Beziehungsangebot und den unmittelbaren Erfahrungsraum profitieren nicht nur MS-Erkrankte in ihrer Handlungsfähigkeit und Lebensqualität.

Neben einer kurzen Einführung zu den Wirkweisen und Inhalten des Therapeutischen Reitens sollen die Teilnehmer intensive praktische Einblicke in das Therapeutische Reiten erhalten. Jedem Teilnehmer wird es ermöglicht am und auf dem Pferd mit der Therapeutin und in Unterstützung einer Pferdeführerin (Physiotherapeutin) seinen individuellen Bedürfnissen entsprechend Erfahrungen zu sammeln.

Auch gibt es die Möglichkeit, gegen einen kleinen Unkostenbeitrag Mittagessen, Getränke und Kaffee und Kuchen in „pferdischer“ Atmosphäre zu genießen.



► Teilnahmevoraussetzungen:

Unbedenklichkeitsbescheinigung des Hausarztes. Genügend Rumpfstabilität zum freien Sitzen auf dem Pferd ist notwendig. Das Umsetzen auf das Pferd ist über eine Rampe auch bei Mobilitätseinschränkungen möglich. Um die Pferde zu schonen, beträgt das Maximalgewicht 100 kg. Es ist eine Reithalle vorhanden, so dass wir wetterunabhängig sind. Jedoch bitte entsprechend der Temperaturen und bequem kleiden.

Leitung Bea-Narnina Berthold, Ergotherapeutin B.Sc., Trainerin C EWU, DKThR Ergotherapeutische Behandlung mit dem Pferd

Termin Sonntag, 20. Juni 2021
von 11 bis 17 Uhr

Ort Horse & Soul
Friedhofsweg 3, 31619 Binnen

Teilnehmerbeitrag € 40,- Mitglieder
€ 50,- Nichtmitglieder
Zzgl. Verpflegung

Teilnehmerzahl 10 max.

Anmeldeschluss 20. Mai 2021

.....

KursNr 32

BrainFitness für die Stärkung der Hirnleistung

Bei einem „Spaziergang für das Gehirn“ auf dem barrierefreien Waldpfad am Heidehotel, schaffen wir optimale Voraussetzungen für die Stärkung der Hirnleistung. Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Konzentration und Wortfindung werden gestärkt. Sie helfen wirkungsvoll, die Anforderungen im privaten und beruflichen Alltag zu bewältigen. In diesem Kurs werden einfach durchzuführende mentale Übungen mit leichter Bewegung an frischer Luft kombiniert, unter den Eindrücken der Natur. So tanken wir spielerisch spürbar geistige Frische und klären den Kopf unmittelbar. Die Übungen folgen wissenschaftlichen Erkenntnissen und tragen schnell zu mehr Wohlbefinden bei. Freuen Sie sich auf einen impulsgebenden Workshop zur Förderung Ihrer kognitiven Fähigkeiten.

Mitzubringen sind:

dem Wetter angepasste Kleidung

Teilnehmervoraussetzungen:

Fußgänger müssen eine stabile Geh- und Stehfähigkeit haben. Teilnehmer mit Rollator müssen mindestens 200m gut und ohne weitere Unterstützung zurücklegen können und Rollifahrer müssen in der Lage sein, ihren Rollstuhl selbstständig fortzubewegen. ►►►

► **Wichtiger Hinweis:**

Der Kurs findet drinnen und draußen statt, bei sehr ungünstigen Wetterbedingungen nur in den Räumlichkeiten des Heidehotels. Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt an, ob Sie ein Hilfsmittel nutzen und wenn ja, welches.

Leitung Petra Michaelis, Trainerin der Gesellschaft für Gehirntaining e.V.

Termin Sonntag, 1. August 2021
von 10 bis 15 Uhr

Ort Heidehotel Bad Bevensen (barrierefrei)
Alter Mühlenweg 7, 29549 Bad Bevensen

Teilnehmerzahl 12 max.

Teilnehmerbeitrag € 40,- Mitglieder

€ 50,- Nichtmitglieder

Inkl. Kaffee, Tee, Mineralwasser,
ein Mittagsimbiss ist nach Absprache
im Hotelrestaurant möglich.

Anmeldeschluss 16. Juli 2021

.....

KursNr 33

Heilsame Hände – Die Seidenübungen

Haut und Nervensystem sind entwicklungsbiologisch eng miteinander verbunden, sind wie die Geschwister einer Familie. Dieser enge Zusammenhang ermöglicht es, über die Haut heilsam auf unser Nervensystem einzuwirken. Mit den „Seidenübungen“ lernen Sie, ihre Nerven wie die Saiten eines Musikinstrumentes zu stimmen für eine heitere und „ge-

sunde“ Musik. Die achtsamen Berührungen der Seidenübungen gehen „unter“ die Haut und legen wie mit inneren Händen heilsamen Balsam auf die entzündeten Nerven.

Die Übungen sind praktische Lebenshilfe: wir lernen, liebevoll mit uns, der MS und unserem Leben umzugehen! Und fühlen uns wohl in unserer Haut! Die Übungen können sehr wirkungsvoll auch nur mental ausgeführt werden. Sie sind in angenehmer Lage, normal bekleidet und berühren sich selbst. Kein Öl, keine Massage. Das Seminar ist auch für Rollstuhlfahrer geeignet.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung und alles, was man für warmes, gemütliches Sitzen und Liegen benötigt. Matten sind vorhanden.

Leitung Uwe Wagner, Entspannungs- und Meditationslehrer, Physiotherapeut

Termin Sonntag, 6. Juni 2021
von 11 bis 17 Uhr

Ort Heidehotel Bad Bevensen (barrierefrei)
Alter Mühlenweg 7, 29549 Bad Bevensen

Teilnehmerzahl 10 max.

Teilnehmerbeitrag € 40,- Mitglieder

€ 50,- Nichtmitglieder

Inkl. Mineralwasser, Kaffee/Tee
Es besteht die Möglichkeit über Mittag
im Hotelrestaurant einen Imbiss
einzunehmen.

Anmeldeschluss 15. Mai 2021

.....

KursNr 34

Gut versorgt durch den Alltag – Ernährungsempfehlungen und Zeitmanagement

Ein langer Tag, berufliche und/oder private Aufgaben, die erledigt werden müssen, Arzt- und/oder Therapietermine und ständig müde und abgeschlagen sein (Fatigue), sich unwohl fühlen oder Kummer haben – da bleibt manches Mal keine Zeit oder keine Muße für gutes Essen und Trinken in angenehmer Atmosphäre.

In unserem Seminar erfahren Sie zu Beginn Grundlagen und praktische Ernährungstipps, wie eine abwechslungsreiche, darmgesunde und auf die MS bezogene Kost aussehen kann, die Ihre persönlichen Bedürfnisse berücksichtigt. Im Anschluss gehen wir intensiv der Frage nach, wie und mit welchen Speisen und Getränken Sie einen Tag, eine ganze Woche oder länger vorausschauend und mit wenig Aufwand planen können, damit Sie jederzeit gut versorgt sind und der Alltag leichter fällt.

Es bleibt ausreichend Zeit zum persönlichen Erfahrungsaustausch und zur Besprechung Ihrer ganz persönlichen Fragen.

Leitung Dr. Petra Goergens,
Dipl. Oecotrophologin,
Ernährungstherapeutin

Termin Samstag, 18. September 2021
von 10:30 bis ca. 14:30 Uhr

Ort Gemeindezentrum
Ev.-luth. Auferstehungsgemeinde
Berliner Ring 19
27356 Rotenburg/Wümme

Teilnehmerzahl 11 max.

Teilnehmerbeitrag € 30,- Mitglieder
€ 40,- Nichtmitglieder

Pausenproviand bitte mitbringen.

Anmeldeschluss 1. September 2021

.....

Bewegung & Gesundheit mit Smovey = swing & smile

Wer mit Smoveys trainiert, dem sind kaum Grenzen gesetzt. So lassen sich die Spiralschläuche ganz leicht in die Bewegung im Alltag integrieren – ob nun bei Fitnessübungen in den eigenen vier Wänden oder beim Joggen oder Walken in der freien Natur. Da die Schläuche rutschfest und wasserdicht sind, kann man sie ebenfalls bei der Wassergymnastik einsetzen. Auch als Massage-Tool kann man die grünen Ringe einsetzen – dabei bringen die vier Stahlkugeln in dem Spiralschlauch unseren Körper in eine Tiefenentspannung und lösen gleichzeitig Verspannungen.

Aufgrund seiner Vielseitigkeit bietet sich das Smovey-Training für so gut wie jede Alters- und Zielgruppe an. Die Handhabung der Smoveys fällt leicht und es dauert nicht lange, sich an die Schläuche zu gewöhnen – intuitiv kann man selbst den Rhythmus für den richtigen Umgang mit ihnen lernen. Studien zufolge verbessert das Training mit Smoveys die Haltung und entlastet die Wirbelsäule und Gelenke. Auch bei neurologischen Erkrankungen wie MS zeigen die Smoveys eine positive Wirkung. Bewegungsstörungen und Spastiken lassen bei regelmäßigem Training maßgeblich nach.

Im Seminar werden Sie die Smovey-Ringe kennenlernen und selbst fühlen, was mit Ihnen passiert. Wir werden verschiedene Übungen für die Ausdauer, das Gleichgewicht, den Muskelaufbau sowie die Mobilisierung des Lymphsystems erlernen. Eine Massage der Hände (Finger und Daumen) bringt uns in Verbindung mit den fünf Elementen. Bei einer gegenseitigen Körpermassage spüren wir, was die Smovey-Energie mit uns macht. Freuen Sie sich auf einen Nachmittag mit den (Smovey-) Sport-, Therapie- und Massage- ringen.

Wichtiger Hinweis:

Bitte bequeme (Sport-)Kleidung tragen.

Leitung Ilona Leopold,

Bewegungs- und Gesundheitscoach

Termin Samstag, 18. September 2021
von 14 bis 17 Uhr

Ort Pilgerzentrum in Bethen/
Cloppenburg, An der Wallfahrtskirche 5
49661 Cloppenburg

Teilnehmerbeitrag € 25,- Mitglieder
€ 35,- Nichtmitglieder

Kaffee und Tee stehen in der Pause bereit.

Teilnehmerzahl 12 max.

Anmeldeschluss 3. September 2021

.....

KursNr 36***Therapeutisches Klettern – Schnupperkurs in Hannover***

Klettern verbessert die Motorik bei MS-Erkrankten, erhöht Kraft und Ausdauer und bringt Selbstvertrauen. Bereits risikofreies Klettern in Bodennähe an der Kletterwand ist sehr motivierend und aktivierend. Nach einer kurzen theoretischen Einführung zu den Möglichkeiten beim Therapeutischen Klettern probieren die Teilnehmer*innen kleine praktische Übungen unter Anleitung erfahrener Ergotherapeuten an der Kletterwand aus. Dabei können MS-Erkrankte neue Wege beschreiten, Grenzen ausprobieren – ganz nach ihren individuellen Möglichkeiten.

In Kooperation mit der Praxis „Ergotherapie in Hannover“ bietet die DMSG Niedersachsen einen Kletternachmittag zum Schnuppern für Interessierte an.

Wichtiger Hinweis:

Sportbekleidung mitbringen!

Leitung Frank Hegger, staatlich anerkannter Ergotherapeut und DAV Klettertrainer für Menschen Behinderung

Termin Samstag, 25. September 2021
von 11 bis 15 Uhr

Ort Ergotherapie in Hannover
Neue-Land-Straße 7, 30655 Hannover

Teilnehmerbeitrag € 30,- Mitglieder

€ 40,- Nichtmitglieder

Inkl. Getränke –

Bitte Pausenproviant mitbringen!

Teilnehmerzahl 8 max.

Anmeldeschluss 5. September 2021

.....

KursNr 37***Modern Line Dance Tanzen, alleine – aber nicht einsam!***

Tanzen fördert die geistige und körperliche Beweglichkeit und bringt Körper, Seele und Geist in Einklang. Wenn Sie gerne tanzen, auch ohne Tanzpartner, dann ist Modern Line Dance genau das Richtige für Sie. In diesem Seminar lernen Sie Tänze, und mit der Musik kommt die Bewegung von ganz alleine. Zum Aufwärmen werden Übungen aus der Methode „Heigl“ genutzt, die im Freien angeleitet werden. Dafür bitte dem Wetter entsprechende Kleidung mitbringen.

Im Anschluss an die Tanzeinheiten folgen Entspannungsübungen, die sowohl im Liegen als auch im Sitzen praktiziert werden können. Die Tänze sind ebenfalls auch im Rollstuhl oder auf einem Hocker tanzbar. Vorkenntnisse sind nicht



- erforderlich. Die Turnhalle ist mit einem freischwingenden Parkettboden ausgelegt, sodass sehr gelenkschonend getanzt werden kann. Wenn Sie nicht sicher sind, welches die geeigneten Schuhe zum Tanzen sind, einfach die Schuhe mitbringen, die in Frage kommen könnten (nicht zwingend Hallenschuhe und auf Baumwollsocken geht es auch). Wir freuen uns auf Sie!

Wichtiger Hinweis:

Die Halle ist barrierefrei!

Mitzubringen sind:

- dem Wetter angepasste Kleidung
- fürs Tanzen geeignete Schuhe oder Baumwollsocken
- Decke, Kissen, Wollsocken für Entspannungsübung
- Pausenproviant
- Lust aufs Tanzen!!!

Leitung Carolin Taubenrauch,
Übungsleiterin C des
LandesSportBundes Niedersachsen e.V.
Sparte: „Line Dance“

Termin Samstag, 25. September 2021
von 11 bis 14 Uhr

Ort Turnhalle des TSV Mulsum
(Mulsum zwischen BHV und Cux)
Achtern Büttel (beim Feuerwehrhaus)
27639 Wurster Nordseeküste

Teilnehmerzahl 12 max.

Teilnehmerbeitrag € 25,- Mitglieder
€ 35,- Nichtmitglieder

Anmeldeschluss 8. September 2021

.....

KursNr 38

***Lebensfreude in Bewegung
– Energietank für Herbst
und Winter***

Kann man Lebensfreude tanzen? In diesem Seminar wollen wir der Leichtigkeit und Lebensfreude mit einem Tanz-, Entspannungs- und Balancemix eine Chance geben. Mit einem ganzheitlichen Bewegungs- und Gesundheitskonzept, welches östliche und westliche Bewegungsformen aus den Bereichen Tanz, Kampfkunst und Entspannung verbindet, wirkt es auf den ganzen Menschen und mildert die Auswirkungen von Zwangshaltungen und Verkrampfungen. Unsere Tanz"stunde" beinhaltet tänzerisch fließende sowie kraftvoll präzise Bewegungen. Der Wechsel zwischen Power und Entspannung gibt uns alles, was wir im Alltag und als Erholung benötigen. Wir werden mehr Kraft, Beweglichkeit und seelische Balance erhalten.

Die Freude an der Bewegung bei schöner Musik ist unser Hauptanliegen. Die Teilnahme ist auch bei eingeschränkter Beweglichkeit und im Rollstuhl möglich. Sie benötigen keine Vorkenntnisse.

Wichtiger Hinweis:

Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Socken tragen, oder nach Möglichkeit barfuß teilnehmen.



- **Leitung** Christine Dahms,
Ergotherapeutin
Termin Samstag, 16. Oktober 2021
von 14 bis ca. 17 Uhr
Ort Gesundheitshaus Oldenburg
Rahel-Strauß-Straße 10, 26133 Oldenburg
Teilnehmerzahl 16 max.
Teilnehmerbeitrag € 25,- Mitglieder
€ 35,- Nichtmitglieder
Inkl. Kaffee/Tee
Anmeldeschluss 24. September 2021
.....

KursNr 39

„Mit dem Pfeil ins Gelbe – Bogenschießen zum Ausprobieren“ Ein Schnupperkurs für MS-Erkrankte und Familienangehörige

Anspannung – Schuss – Treffer – Entspannung, das steckt hinter dem traditionellen intuitiven Bogenschießen ohne Visier! Gemeinsam wollen wir an diesem Tag auf der Sportanlage testen, was individuell möglich ist. Bogenschießen ist ein Wechselspiel von Spannung und Entspannung, beansprucht die gesamte Muskulatur. Intuitives Bogenschießen fördert Geist und Seele und trägt zu einem inneren Gleichgewicht bei. Das Fokussieren auf das Ziel erfordert Ruhe, Koordination sowie Kon-

zentration. Der Bogensport setzt weder eine bestimmte Körperstatur noch ein Alter voraus, auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen können dieser Sportart nachgehen und das Glücksgefühl genießen, wenn der Pfeil trifft. Der Kopf wird dabei frei, das alles passiert an der frischen Luft mit viel Spaß in einer Gruppe Gleichgesinnter!

Wichtiger Hinweis:

Auch MS-Erkrankte mit Einschränkungen können teilnehmen und ausprobieren, auch gerne im Sitzen. Entsprechende Hilfestellungen und Tipps werden geleistet. Die Sportanlage ist nicht komplett barrierefrei (Toiletten leider nicht).

Leitung Lucas Sander,
Trainer Bogenschießen, ÜSTRA-Sport-
gemeinschaft und TuS Bothfeld 04

Termin Samstag, 29. Mai 2021
von 11 bis 15:30 Uhr

Ort TuS Bothfeld 04 e.V.

Bezirkssportanlage

Carl-Loges-Straße 12, 30657 Hannover

Teilnehmerzahl 12 max.

Teilnehmerbeitrag € 5,- pro Person,
der Beitrag ist vor Ort zu zahlen!

Anmeldeschluss 1. Mai 2021



Veranstaltung findet statt
in Kooperation mit dem TuS Bothfeld.
.....

KursNr 40

Feldenkrais und Barfuß: Bewegung im Einklang mit sich selbst

Mit Hilfe der Feldenkrais-Methode und Barfuß können Sie für sich eine natürliche, gelenkschonende Geh-/Lauftechnik (wieder-)entdecken und lernen, Schmerzen und Verletzungen in Alltag und Sport zu vermeiden. Egal, ob Sie mit oder ohne Schuhe unterwegs sein möchten.

Wir beschäftigen uns in diesem Tagesseminar mit Theorie und viel Praxis zum Thema Gehen. Jeweils vor- und nachmittags erwarten Sie ein bis zwei Feldenkrais-Bewegungsreihen, die Ihre Bewusstheit für die Zusammenhänge/Verbindungen von Kopf bis Fuß fördern, sowie Einheiten zur Technik und dem Wert von Achtsamkeit beim (Barfuß-)Gehen, die aufeinander aufbauen. Davor und dazwischen ist ausreichend Zeit und Raum für Theorie, für Fragen und zum Erfahrungsaustausch.

Feedback eines Teilnehmers:

„Für mich war das Feldenkrais- und Barfuß-Seminar eine tolle Kombination aus Feldenkrais-Übungen und praktischen Anleitungen zum bewussten, energie-effizienten Gehen. Das Seminar ist auch für Teilnehmer/innen mit Einschränkungen geeignet.“

Körperliche Voraussetzungen:

1. die Fähigkeit zu gehen (ohne oder mit Stock)
2. die Fähigkeit, auf den/vom Boden runter-/hochzukommen

Leitung Birgit Sauermüller, Feldenkrais-Pädagogin, DOSB-Übungsleiterin B: Sport in der Prävention
Thomas Friedl, Barfuß-Marathonfinisher, Medi-Tape® zertifiziert

Termin Samstag, 24. April 2021
von 10:30 bis 16:30 Uhr

Ort Sportkindergarten Bothfeld
Prinz Albrecht Ring 2, 30657 Hannover

Teilnehmerzahl 8 max.

Teilnehmerbeitrag € 50,- Mitglieder
€ 60,- Nichtmitglieder

Anmeldeschluss 1. April 2021

KursNr 41

Gehirntraining mal anders oder Life Kinetik? – Fit im Kopf!

Life Kinetik ist ein spezielles Gehirntraining zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit unseres Gehirns. Life Kinetik regt neuronale Lernvorgänge an, bindet neue Gehirnzellen ein, verzögert dementielle Symptome, steigert die Konzentrationsfähigkeit, die Leistungsfähigkeit und verbessert die Wahrnehmung. ►►►

- Durch lustige und ungewohnte Bewegungen sollen obenstehende Wirkungen erreicht werden. Sie erwartet ein interessanter Workshop mit vielen praktischen Erfahrungen, aber auch der Hintergrund, was genau passiert, wird erklärt. Für die Teilnehmer aus 2020 gibt es kleine Aufbauübungen!

Leitung Marius Meister,
zertif. Life-Kinetik Trainer

Termin Samstag, 2. Oktober 2021
von 11 bis 14 Uhr

Ort Stadtteilzentrum KroKuS (Raum 201)
Thie 6, 30539 Hannover

Teilnehmerzahl 20 max.

Teilnehmerbeitrag € 25,- Mitglieder

€ 35,- Nichtmitglieder

inkl. Kalt- und Warmgetränke,
ggfs. Pausenproviant bitte mitbringen.

Anmeldeschluss 15. September 2021

.....

KursNr 42

Tai Chi Workshop

Tai Chi ist ursprünglich eine Jahrtausende alte, chinesische, sanfte Kampfkunst. Die langsamen, geschmeidigen Bewegungen werden mit besonderer Achtsamkeit ausgeführt, eine Meditation in Bewegung. Diese schöne Bewegungskunst eignet sich aufgrund ihrer Langsamkeit und Sanftheit sehr für Teilnehmer, die aufgrund von Erkrankungen oder Alter an-

dere Sportaktivitäten nicht mehr gut ausführen können. Die sanften, langsamen Bewegungen stärken Muskeln, Sehnen und Bänder und fördern Koordination, Gleichgewicht und Standfestigkeit. Nicht Kraft und Ausdauer, sondern Körperwahrnehmung, Entspannung, Ausgeglichenheit und eine allgemeine Harmonisierung der Körperfunktionen stehen im Vordergrund. Wir üben erste, kleine Bewegungssequenzen und erfahren einen kurzen Einblick in die traditionelle chinesische Medizin TCM.

Auch für Teilnehmer aus den Vorjahren als Wiederauffrischung geeignet!

Wichtiger Hinweis:

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Alle Übungen können im Sitzen (auch im Rollstuhl) ausgeübt werden. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken o.ä. mitbringen sowie einen kleinen Snack für die Mittagspause.

Leitung Heide Lubatschowski,
Lehrerin für Tai Chi und Qi Gong

Termin Sonntag, 17. Oktober 2021
von 11 bis 15 Uhr

Ort Sportkindergarten Bothfeld
Prinz Albrecht Ring 2, 30657 Hannover

Teilnehmerzahl 12 max.

Teilnehmerbeitrag € 30,- Mitglieder

€ 40,- Nichtmitglieder

Pausenproviant bitte mitbringen.

Anmeldeschluss 25. September 2021

.....

Schnupperkurs Judo – Sturzprophylaxe?!

- Judo bedeutet nicht, den anderen zu werfen, sondern den eigenen Körper zu beherrschen
- Judo – es nennt sich Kampfsport, ist aber in erster Linie der Kampf mit dem eigenen Körper
- Judo – wer Sturzprophylaxe und Rumpkugeln lernen will, ist hier richtig
- Judo – eine ganzheitliche Sportart für jeden, ein Ganzkörpertraining für jede Altersstufe und jede Einschränkung

Nach einer kurzen theoretischen Einführung, was Judo eigentlich ist, und was wir vorhaben, wird es in der Bodenarbeit in die Körperspannung, in Rollbewegungen und in Stützbewegungen gehen. Nachdem wir den eigenen Körper damit kennengelernt haben, werden Partnerübungen dies mit höherem Anforderungspotential verbinden. Wer dies ermöglichen kann, geht dann in die Übungsform im Kniestand, wo zunächst die Fallschule und dazu die passenden Kontrollbewegungen erlernt werden. Zum Abschluss kommt für die frei beweglichen Teilnehmer das Angebot zum Rollen und Fallen, das Erlernen einfacher Gleichgewichtsübungen und die Hinführung zum Wurfprinzip. Wer neugierig geworden ist, wie das auch mit der eigenen körperlichen Einschränkung funktionieren kann oder wer schon immer mal Judo ausprobieren wollte, ist hier genau richtig.

Wichtiger Hinweis: Auch MS-Erkrankte mit Einschränkungen können teilnehmen, auch gerne im Sitzen. Entsprechende Hilfestellungen und Tipps werden geleistet, Vorkenntnisse sind nicht nötig. Die Veranstaltung wird nach Bedürfnis der Teilnehmer von Pausen unterbrochen und individuell den Möglichkeiten angepasst.

Leitung Wolfram Diester/Jutta Milzer,
5. Dan Judo, B-Lizenz Breitensport,
DJB-Wertungsrichter Hannover-Bothfeld

Termin Samstag, 11. September 2021
von 11 bis 14 Uhr Praxis auf der Matte,
danach gemeinsamer Ausklang bei
Kaffee und Kuchen im Gemeinderaum
der St. Nathanel Kirche, Einsteinstraße 45,
30659 Hannover-Bothfeld

Ort Gartenheimschule (große Sporthalle)
Gartenheimstraße 2
30659 Hannover-Bothfeld

Teilnehmerzahl 25 max.

Teilnehmerbeitrag € 25,- Mitglieder
€ 35,- Nichtmitglieder
Inkl. Kaffee/Tee/Kaltgetränke und
Kuchen im Abschlussgespräch,
evtl. Pausenproviant mitbringen.

Anmeldeschluss 15. August 2021



Veranstaltung findet statt
in Kooperation mit dem TuS Bothfeld.

KursNr 44**„Die eigenen Bewegungsmöglichkeiten optimal nutzen“
– Feldenkrais-Seminar**

Dr. Moshé Feldenkrais (1904-1984), ein aus Weißrussland stammender Physiker, studierte die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung, Denken, und Fühlen. Aus der Erkenntnis ihrer engen Wechselwirkungen entwickelte er eine Methode, die auf der natürlichen Lernfähigkeit des menschlichen Nervensystems basiert. Die Fähigkeit des Nervensystems, neue Verknüpfungen im Gehirn aufzubauen, ist elementarer Bestandteil jeder echten Veränderung.

In diesem Kurs werden Sie zu einfachen, möglichst angenehmen Bewegungen angeleitet. Diese Bewegungsabläufe, die am alltäglichen Tun orientiert sind, werden in kleinen Schritten ausprobiert. Indem der gesamte Körper und die Atmung in die Bewegungen mit einbezogen werden, lernen Sie, ihren Körper wahrzunehmen. Durch das langsame Tempo im eigenen Rhythmus können Sie lernen, unnötige Anstrengung aufzugeben, können sie gewohnte Muster erkennen und Alternativen bzw. Variationen erarbeiten. Dadurch können Sie neue Verknüpfungen aufbauen und lernen, Ihre Möglichkeiten besser zu nutzen.

Und Sie kümmern sich weniger darum, was Sie tun, als um die Art, wie Sie es tun. Sich selbst in der Bewegung beobachten und Alternativen ausprobieren kann eine Methode sein, die Ihnen den Alltag leichter macht.

Der Kurs findet überwiegend liegend auf Matten statt. Es ist aber auch möglich, die Bewegungen im Sitzen – auch im Rollstuhl – zu machen! Pausen werden eingelegt, damit das Erlernte „sacken“ kann und die Teilnehmer sich erfrischen können.

Wichtiger Hinweis:

Bitte bequeme und auch wärmende Kleidung (Fleece-Jacke, Wollsocken o.ä.), eine Decke sowie Pausenproviand und Kaltgetränke mitbringen.

Leitung Peter Fischer
Feldenkraispädagogin Dornum

Termin Samstag, 13. November 2021
von 14 bis 17 Uhr

Ort Historisch Ökologische
Bildungsstätte (HÖB)
Spillmannsweg 30, 26871 Papenburg

Teilnehmerzahl 16 max.

Teilnehmerbeitrag € 25,- Mitglieder
€ 35,- Nichtmitglieder

Anmeldeschluss 15. Oktober 2021

.....

KursNr 45

Gespräch – Bewegung – Meditation für Erkrankte und Angehörige

Wenn wir uns mit uns selbst verabreden, betreten wir unseren inneren Raum der Stille. Zur Ruhe kommen ... Stille – wie geht das?

Stille im Kopf scheint unerreichbar und das ist sie auch, da es die Funktion der Gedanken ist, unaufhörlich zu fließen. Doch nicht alle Gedanken sind für uns wichtig oder gar heilsam. Manche kosten uns dauerhaft Energie und rauben uns den inneren Frieden. Ähnlich verhält es sich mit unseren Gefühlen. Innere Stille ist nicht etwas, das wir tun können. Gleichwohl können wir etwas dafür tun. Besonders in belastenden Lebenssituationen staut sich oft bewusst und unbewusst viel Spannung im gesamten Organismus. Wo bleibt da die Lebensfreude? Da hilft ein offener, unverstellter Austausch in Bezug auf ganz alltägliche Situationen. Wie geht es mir wirklich? Wohin mit Wut, Angst, Depression, Schuldgefühl, Scham, Hoffnungslosigkeit, Ohnmacht, Unwertgefühl, Wünschen und Sehnsüchten? Und: „Wieso ausgerechnet ich?“ Und als Angehöriger: „Darf ich mich jetzt noch unbeschwert freuen am Leben oder bin ich dann rücksichtslos?“

Dieses Seminar richtet sich ausdrücklich an Sie als Erkrankte*n und Ihre*n Angehörige*n. Es wird einen gemeinsamen Einstieg geben und eine gemeinsame Meditationsstunde als Abschluss. Zwischen- durch sollen Sie in zwei getrennten Gruppen zu Wort kommen.

Wichtiger Hinweis:

Bitte bequeme Kleidung tragen, Haus- schuhe oder rutschfeste Socken und evtl. eine Decke mitbringen.

Leitung Annette Wagner vom Berg, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Homöopathie Gespräch - Bewegung - Meditation

Termin Samstag, 13. Februar 2021
von 14 bis ca. 17 Uhr

Ort Judo-Club

Achternmeer-Hundsmühlen
Diedrich-Dannemann-Straße 25
26203 Hundsmühlen

Teilnehmerbeitrag € 25,- Mitglieder
€ 35,- Nichtmitglieder

Kaffee und Tee stehen in der Pause bereit.

Teilnehmerzahl 16 max.

Anmeldeschluss 22. Januar 2021

.....

KursNr 46**„Mit allen Sinnen ...
achtsam sein“ –
Entspannungsübungen
zur Stressreduktion**

Was bedeutet es, „achtsam“ zu sein?
Ganz im Hier und Jetzt, bewusst
das wahrnehmen, was jetzt gerade ist.
Nicht noch etwas anderes gleichzeitig
tun ...

Jeder Moment, den Sie bewusst wahrnehmen, ist bereits eine kleine Achtsamkeitsübung. Das Seminar gibt eine kurze theoretische Einführung in „Achtsamkeit & Selbstfürsorge“ und enthält viele praktische Übungen und eine Genussreise. Ziel ist es, mit einer achtsamen Haltung Stress zu reduzieren und Entspannung in den Alltag zu integrieren.

Leitung Dagmar Krüger,
Coaching & Psychotherapie

Termin Samstag, 27. März 2021
von 10:30 bis 15 Uhr

Ort Altes Schulhaus, Schulstraße 10
27283 Verden/OT Dauelsen

Teilnehmerzahl 10 max.

Teilnehmerbeitrag € 30,- Mitglieder
€ 40,- Nichtmitglieder

Pausenproviant bitte mitbringen

Anmeldeschluss 10. März 2021

.....

KursNr 47**Sich mal alles
von der Seele malen**

Wir brauchen keine Worte, um etwas auszudrücken, was uns bewegt. Gerade die „nicht-greifbaren“ und „unkonkreten“ Dinge, die wir in uns tragen, lassen sich manchmal leichter in Bildern sagen. Sehnsüchte, Ängste, Freude oder auch Wut finden ihren Weg in ein buntes Bild.

Wir malen mit Acrylfarben auf Leinwand. Außerdem kann mit Techniken wie Spachteln, Lasuren, Collagen experimentiert werden.

Das Seminar ist auch für Rollstuhlfahrer geeignet! Für Teilnehmer aus 2020 geeignet, aber auch für Neuinteressierte.

Leitung Anja Seidenkranz,
Kunsttherapeutin

Termin Samstag, 17. April 2021
von 11 Uhr bis 15 Uhr

Ort Stiftung St. Thomaehof
Kreativkeller, In den Rosenäckern 11
38116 Braunschweig

Teilnehmerbeitrag € 30,- Mitglieder
€ 40,- Nichtmitglieder
Getränke und Pausenproviant
bitte mitbringen!

Teilnehmerzahl 10 max.

Anmeldeschluss 25. März 2021

.....

KursNr 48

KREATIVMATINEE am Sonntag

*Drucken auf Stoff ...
... mit Naturmaterialien und
was sich sonst noch findet.*

In diesem Kurs werden die oben genannten Materialien zum Drucken eingesetzt, bedruckt werden z.B. Stoffe, Küchenschürzen, Geschirrtücher ... In diesem Workshop bieten wir verschiedene kreative Techniken an! Alle wichtigen Materialien werden gestellt und sind im Teilnehmerbeitrag enthalten. Anregungen, Bilder und Ideen finden Sie auf www.antjemokross.de/WORKSHOPS/

Leitung Antje Mokoß, Goldschmiedin

Termin Sonntag, 18. April 2021
von 12:30 bis 16:30 Uhr

Ort Goldschmiede Antje Mokoß
Flothestraße 5, 38228 Salzgitter

Teilnehmerbeitrag € 30,- Mitglieder
€ 40,- Nichtmitglieder

Inkl. Materialkosten und Heiß-/Kaltgetränken, Pausenproviand bitte ggfs. mitbringen.

Teilnehmerzahl 8 max.

Anmeldeschluss 1. April 2021

.....

KursNr 49

Märchenhafte Kraftquellen in sich (wieder)entdecken – Seminar für Angehörige

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit der heilsamen Fähigkeit, sich auch als Angehörige selbst liebevoll zu behandeln und gut auf sich zu achten. Durch wahres Selbstmitgefühl (nicht Selbstmitleid!) lernen wir gesunde Grenzen zu erkennen und können emotionale Stabilität und Stärke (wieder) erlangen. Wir versuchen, Wege aus der Falle des Perfektionsanspruchs zu finden und stattdessen Kraftquellen in uns zu entdecken. Die Märchen mit ihren uralten Symbolen und ihrer Bildersprache helfen uns dabei, uns selbst noch besser kennenzulernen. Verschiedene Elemente aus der psychosozialen Märchenarbeit fließen in den Workshop ein.

Wichtiger Hinweis:

Die Zehntscheune liegt in unmittelbarer Nähe der wunderschönen Anlage des Klosters Lüne, die frei zugänglich ist und zu einem Besuch einlädt. Eventuell ist auch das Café wieder geöffnet. ▶▶▶

- **Leitung** Katja Breitling,
Märchentherapeutin,
Märchenerzählerin, Ethnologin M.A.
Termin Sonntag, 6. Juni 2021
von 11 bis 15 Uhr
Ort Zehntscheune, Kirchengemeinde Lüne
Am Domänenhof 6, 21337 Lüneburg
Teilnehmerzahl 12 max.
Teilnehmerbeitrag
€ 30,- Angehörige von Mitgliedern
€ 40,- Angehörige von Nichtmitgliedern
Pausenproviand bitte mitbringen
Anmeldeschluss 21. Mai 2021
.....

KursNr 50

Fatigue bei Multipler Sklerose – Energie- und Stressmanagement

Erschöpfung, Energiemangel, körperliche Minderbelastbarkeit, Konzentrationsmangel – Fatigue bei MS hat viele Gesichter und ist für viele Betroffene ein sehr belastendes Symptom, das die Lebensqualität deutlich beeinträchtigen kann, oft auch schon im Frühstadium der MS. Hinzu können auch psychische Symptome mit Stimmungsschwankungen bis hin zur depressiven Erkrankung treten. In diesem interaktiven Seminar beschäftigen wir uns mit den Themen Fatigue und Stress bei MS. Die Teilnehmer lernen Möglichkeiten des Energie- und Stress-Manage-

ments kennen. Eingebettet in die Veranstaltung ist die Möglichkeit des persönlichen Erfahrungsaustausches.

- Leitung** Dr. Britta Quandt,
Fachärztin für Neurologie,
Psychiatrie und Psychotherapie
Termin Samstag, 19. Juni 2021
von 10:30 bis 13:30 Uhr
Ort Mehrgenerationenhaus
Poggengang 1, 29451 Dannenberg
Teilnehmerzahl 10 max.
Teilnehmerbeitrag € 25,- Mitglieder
€ 35,- Nichtmitglieder
Pausenproviand bitte mitbringen
Anmeldeschluss 2. Juni 2021
.....

KursNr 51

Ich bin richtig – Ich bin wichtig!

Kennen Sie das auch?

- Ich kann meine Bedürfnisse nicht durchsetzen.
- Ich habe das Gefühl, immer auf andere Rücksicht nehmen zu müssen.
- Es ist meine Schuld, wenn mir etwas passiert ...
- Wieso mache ich so wenig für mich selbst?

Ziel dieses Seminars ist es, das eigene Empfinden und die eigenen Bedürfnisse deutlicher wahrzunehmen sowie Grenzen und Grenzverletzungen zu erkennen.



- Auch um sich besser abzugrenzen zu können. Wir wollen mit Freude daran arbeiten und Mut und Kraft aktivieren. Fragen, denen wir im Workshop nachgehen werden:
- Was macht mich aus?
 - Was sind eigentlich Gefühle?
 - Darf ich meine Bedürfnisse durchsetzen?
 - Welche Rollenvorstellungen habe ich als Frau?
 - Wann, wie und wo kann ich um Unterstützung bitten?

Das Seminar ist auch für Rollstuhlfahrerinnen geeignet!

Leitung Helena Behrens,
Diplom Sozialpädagogin (FH),
Sexualpädagogin (isp),
Sina Rimpo, Sexualpädagogin (isp),
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Termin Samstag, 4. September 2021
von 11 bis 17 Uhr
inkl. längerer Mittagspause

Ort Stadtteilzentrum KroKuS (Raum 201)
Thie 6, 30539 Hannover

Teilnehmerbeitrag € 40,- Mitglieder
€ 50,- Nichtmitglieder
Inkl. Tee, Kaffee, Mineralwasser und Saft,
Pausenproviand bitte mitbringen.

Teilnehmerzahl 10 max., **nur für Frauen!**

Anmeldeschluss 15. August 2021

Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit dem Frauennotruf bei sexualisierter Gewalt.



KursNr 52

Theater: **„Die Reise zum ICH“** **– Spiel, Spaß** **und Selbsterfahrung**

Finde Vertrauen in deine eigene Kraft und in die eigenen Fähigkeiten. Wir wollen uns auf spielerische Art und Weise deinen eigenen Themen nähern, Ressourcen erkennen und Wege zum Äußern und Steuern von Gefühlen finden. Vieles können wir gemeinsam an diesem Tag ausprobieren, selbstverständlich auch für Menschen im Rollstuhl geeignet.

Leitung Anja Seidenkranz,
Kunst- und Theatertherapeutin

Termin Samstag, 18. September 2021
von 11 bis 15 Uhr

Ort Stiftung St. Thomaehof
In den Rosenäckern 11
38116 Braunschweig

Teilnehmerbeitrag € 30,- Mitglieder
€ 40,- Nichtmitglieder
Inkl. Warm- und Kaltgetränke,
Pausenproviand bitte mitbringen!

Teilnehmerzahl 8 max.

Anmeldeschluss 1. September 2021

.....

KursNr 53**Die Power Pause –
Ideen für (m)ein Leben
mit MS und Stress**

Stress ist ein natürlicher Teil des Lebens, aber mit einer chronischen Erkrankung vielfach belastender. Daher ist es wichtig zu wissen, wie man seinen Alltagsstress durch kurze Auszeiten auf eine für sich selbst gute Weise regulieren kann. Vorgestellt wird ein Ideenpool von praktischen Übungen, die informieren und motivieren. Die dafür ausgewählten Entspannungstechniken werden kombiniert mit Inhalten aus dem Mentaltraining, denn: „Nicht nur Power, sondern auch Pause beginnt im Kopf!“.

Der Seminartag ist gleichermaßen für Fußies und Rollies geeignet. Sämtliche Übungen werden entsprechend der Möglichkeiten der Teilnehmer angepasst (liegend, stehend oder sitzend). Bitte alles an diesem Tag mitbringen, was persönlich zum Wohlfühlen benötigt wird.

Leitung Heiko Brockmann, zertifizierter Stressmanagementtrainer

Termin Sonntag, 26. September 2021
von 10 bis 17 Uhr

Ort Stadtteilzentrum KroKuS (Raum 201)
Thie 6, 30539 Hannover

Teilnehmerbeitrag € 40,- Mitglieder
€ 50,- Nichtmitglieder
inkl. Heiß- und Kaltgetränke

Teilnehmerzahl 14 max.

Anmeldeschluss 1. September 2021

KursNr 54**Tag der Jungen DMSG:
Wissenswertes, Praktisches
und Inspirationen für
Deinen Alltag und Beruf!**

An diesem Tag erwarten Dich viele unterschiedliche Workshops mit qualifizierten Experten, medizinische Fachvorträge von MS spezialisierten Neurologen und spannende Gespräche mit anderen MS-Erkrankten. Themen der Workshops sind zum Beispiel Wissenswertes für Deinen Job, Ernährung, Bewegung, aber auch ein Musikworkshop. Gerne schicken wir Dir das ausführliche Programm zu, melde Dich unter: info@dmsg-niedersachsen.de In den Pausen ist für Verpflegung gesorgt, aber es bleibt auch genug Zeit für Eure Gespräche untereinander.

Organisationsleitung Anja Grau,
DMSG Niedersachsen

Termin Samstag, 4. Dezember 2021
von 11 bis ca. 18 Uhr

Ort Stadtteilzentrum KroKuS
Thie 6, 30539 Hannover

Teilnehmerzahl 40 max./Alter unter 40 Jahre

Teilnehmerbeitrag € 20,- Mitglieder
€ 40,- Nichtmitglieder
inkl. Verpflegung und Materialien

Anmeldeschluss 15. November 2021

Die Veranstaltung wird gefördert durch:

BARMER

KursNr 55

Wochenendseminar für Angehörige Informationen, Entspannung und Erfahrungsaustausch

Ein Wochenende Auszeit – voll mit Informationen zu einzelnen Sachthemen, Entspannungseinheiten, längeren gemeinsamen Pausen zum Erfahrungsaustausch und als besondere Einheit eine Tai Chi-Kurzeinführung: Nicht Kraft und Ausdauer, sondern Körperwahrnehmung, Entspannung, Ausgeglichenheit und eine allgemeine Harmonisierung der Körperfunktionen stehen hierbei im Vordergrund. Das alles bietet unser Wochenende für Angehörige. So können Sie mit neuen Impulsen und gestärkt in den Alltag zurückkehren.

Leitung Anja Grau, insea-Gesundheitscoach, Heide Lubatschowski,
Lehrerin für Tai Chi und Qi Gong

Termin Freitag, 17. September ab 17 Uhr
bis Sonntag, 19. Sept. 2021, 14 Uhr

Ort Bildungs- und Besinnungsstätte
Hof Oberlethe, Wardenburgerstraße 24
26203 Wardenburg

Teilnehmerbeitrag € 90,- Mitglieder
€ 120,- Nichtmitglieder (inkl. Verpflegung)

Teilnehmerzahl 12 max.

Anmeldeschluss 15. August 2021

Die Veranstaltung für Angehörige
wird gefördert durch die Werner und
Annely Schmidt Stiftung!

KursNr 56

Die Zeit ist reif! Auf dem Weg zu mehr Selbstfürsorge und Achtsamkeit

*„Man kann die Wellen des Meeres
nicht abschaffen, aber man kann lernen
auf Ihnen zu surfen.“ Jack Kornfield*

Der Alltag stellt Sie täglich vor Herausforderungen, mit unterschiedlicher Intensität, individuellen Möglichkeiten und Grenzen. In diesem Seminar widmen wir uns den Dingen, die in ganzheitlicher Weise zu Ihrem Wohlbefinden beitragen. So gehen wir z.B. den Fragen nach, welche Aktivitäten und Glaubenssätze Ihr eigenes körperliches und mentales Wohlbefinden stärken und wie Sie dieses „Selbst-Bewusst-Sein“ in Ihren Alltag einladen können. Dieses „Selbst-Bewusst-Sein“ kann helfen, die Herausforderungen anzunehmen, sie an die eigenen Kräfte und Bedürfnisse wohlwollend anzupassen und damit auch die Krankheitsverarbeitung zu erleichtern. Bisher nicht gekannte Möglichkeiten dürfen entdeckt werden. Der angeleitete Austausch wird durch kleine Entspannungs- und Bewegungseinheiten ergänzt.

Wichtiger Hinweis:

Das Seminar richtet sich ausschließlich
an MS-Erkrankte Frauen.



- Bequeme Kleidung ist unbedingt erlaubt. Wer möchte, kann am Abend des 1. Seminartages die (barrierefreie) Sauna und/oder das Dampfbad kostenlos nutzen oder einfach mal ganz zwanglos beides ausprobieren – auch Teilnehmer*innen mit Rollstuhl oder Rollator. Im Heidehotel stehen Spezialrollstühle bereit, mit denen man sowohl in die Sauna als auch in das Dampfbad fahren kann. Bademäntel und Handtücher stehen für den Saunabesuch kostenlos zur Verfügung.

Leitung Waltraut Heus,
Dipl. Sozialpädagogin,
Anti-Stress-Trainerin (zertifiziert),
Leiterin DMSG-Beratungsstelle
Winsen/Lüneburg

Termin Samstag, 30. Oktober bis
Sonntag, 31. Oktober 2021
Anreise Samstag bis 10:30 Uhr
Abreise Sonntag ca. 14 Uhr
nach dem Mittagessen

Ort Heidehotel Bad Bevensen (barrierefrei)
Alter Mühlenweg 7, 29549 Bad Bevensen

Teilnehmerzahl 12 max.

Teilnehmerbeitrag Eigenanteil

€ 60,- Mitglieder

€ 90,- Nichtmitglieder

Inkl. Übernachtung und Verpflegung

Anmeldeschluss 31. Juli 2021

Das Seminar wird gefördert durch die
Werner und Annely Schmidt Stiftung!

INFORMATIONEN- VERANSTALTUNGEN

Einladung zur MS-Aktionswoche des Landesverbandes Niedersachsen vom 5. bis 12. Juni 2021

**Dieses Angebot gilt für
MS-Erkrankte, Angehörige und
Interessierte.**

*In welchen Orten und in welcher
Form Fachvorträge und Patienten-
foren stattfinden werden, wird
unseren Mitgliedern im 1. Quartal 2021
mitgeteilt! Auskünfte zur MS-Aktions-
woche erhalten Sie aber auch direkt
über unsere Beratungsstellen in
Braunschweig, Hannover, Oldenburg
und Winsen.*

SCHULUNGEN FÜR EHRENTLICHE MITARBEITER

*Diese Seminare richten sich ausschließlich an Mitglieder
des Landesverbandes Niedersachsen.*

KursNr 57

Seminar für Kontaktgruppenleiter*innen – Führung und Motivation in Gruppen und Teams

Um sich in unterschiedlichen Gruppen, wie z.B. Selbsthilfegruppen, gegenseitig gut unterstützen und bereichern zu können, ist es wichtig, in der Gruppe eine wertschätzende Kommunikation zu pflegen. Als Leiter*in einer Gruppe stehe ich vor der Herausforderung, eine angemessene Kommunikationskultur zu fördern. Darüber hinaus sollte ich „in Führung“ gehen und die Gruppenmitglieder zur aktiven Mitarbeit und eigenen Beiträgen motivieren.

Wir werden uns in diesem Seminar mit Möglichkeiten der Führung und Motivation in der Gruppe auseinandersetzen und Möglichkeiten vorstellen, meine Rolle als Gruppenleiter*in in diesem Sinne aktiv zu gestalten.

Leitung Dr. Thomas Südbeck,
Leiter der Bildungsstätte,
Historiker und Pädagoge

Termin Freitag, 5. März bis
Sonntag, 7. März 2021
Anreise am 5. März bis 17 Uhr
Abreise am 7. März ca. 14 Uhr
nach dem Mittagessen

Nach Absprache kann von der HÖB ein kostengünstiger Transfer vom Bahnhof zur Bildungsstätte organisiert werden!

Ort Historisch-Ökologische
Bildungsstätte (HÖB),
Spillmannsweg 30, 26871 Papenburg

Teilnehmerzahl 12 max.

Teilnehmerbeitrag Eigenanteil
€ 90,- mit Übernachtung
€ 45,- ohne Übernachtung

Das Seminar wird zusätzlich bezuschusst.
Der Beitrag kann aus der Gruppenkasse
finanziert werden!

Anmeldeschluss 31. Januar 2021

KursNr 58

Seminar für Kontaktgruppenleiter*innen – Das Dilemma des „guten Hirten“

Das Dilemma des „guten Hirten“, d.h. des jeweiligen Kontaktgruppenleiters, wird besonders dann deutlich, wenn Menschen mit ihren Besonderheiten in frei gewählten Gruppen angeleitet werden wollen. Eine maßvolle Leitung zu sein, die führt, ohne zu beherrschen, heißt mit dem eigenen Mut und den eigenen Selbstzweifeln in einem guten Kontakt zu sein.

Ziele des Seminars bzw.
Gedankenaustausches:

- Auseinandersetzung mit den eigenen Leitungsgrundsätzen
- Auseinandersetzung mit dem persönlichen Wertesystem
- Bearbeitung von gruppendynamischen Vorgängen
- Erarbeitung einer positiven Selbst- und Fremdwahrnehmung

Anwendung finden neben Methoden von Information, Selbsterfahrung und Supervision, Methoden des Psychodramas und der systemischen Arbeit.

Leitung Therese Wunram-Falk,
Dipl. Sozialpädagogin, Supervision DGSv,
Coach IACC, Psychodramaleiterin GFP

Termin Freitag, 5. November bis
Sonntag, 7. November 2021
Anreise am 5. November
bis 17 Uhr
Abreise am 7. November
ca. 14 Uhr nach dem Mittagessen

Ort Heidehotel Bad Bevensen (barrierefrei)
Alter Mühlenweg 7, 29549 Bad Bevensen

Teilnehmerzahl 12 max.

Teilnehmerbeitrag Eigenanteil

€ 90,- Übernachtung

€ 45,- ohne Übernachtung

Das Seminar wird zusätzlich bezuschusst.
Der Beitrag kann aus der Gruppenkasse
finanziert werden!

Anmeldeschluss 30. September 2021

.....

KursNr 59

„Sonne, Wellen, Strand und ganz viel Meer ...“ Eine Woche Freizeit für Jugendliche nach Norderney

„Lasst uns ein wenig dem Alltag entfliehen und den Gedanken freien Raum lassen“: Wo geht das besser als auf einer wunderschönen Nordseeinsel? Gemeinsame Aktivitäten, wie Wattwanderung, Inselausflüge und vieles mehr wechseln sich ab mit eigenen Erkundungstrips und Freizeit für Euch. Wir freuen uns auf eine fröhliche, spannende und unbeschwerte Inselwoche auf Norderney mit Euch!

Wichtiger Hinweis:

Die Anreise unterstützt die DMSG Niedersachsen auch gerne organisatorisch mit, soweit dies umsetzbar ist.

Leitung Jacqueline Leistikow,
Betreuungskraft

Termin Montag, 9. August bis
Montag, 16. August 2021

Ort Jugendhaus „Klipper“
Jann-Berghaus-Straße 40
26548 Norderney

Teilnehmerzahl 10 max.
(Jugendliche aus MS-Familien,
von 13 bis 18 Jahren)

Teilnehmerbeitrag € 50,- pro Person
inkl. Unterkunft, Fahrtkosten, Kurtaxe,
Vollpension und Rahmenprogramm

Anmeldeschluss 30. Juni 2021

Die Veranstaltung wird gefördert durch
die Werner und Anneli Schmidt Stiftung!

.....

KursNr 60***Radtour 2021 in die Wingst***

Die Radreise der DMSG Niedersachsen führt uns in diesem Jahr in die Wingst! Wingst ist eine Gemeinde in der Samtgemeinde Land Hadeln im Landkreis Cuxhaven. Wir werden ab Wingst in die Pe-dale treten und die Radwege durch die „Wingst“ radeln.

Gebucht ist das behindertengerechte Hotel „Forsthaus Ferienhotel am Dobrock“. Gemütliche Radtouren, Informationen über Land und Leute, Besichtigungen und gemeinsames Erleben füllen die Woche aus.

Voraussetzungen für die Teilnahme:

Jeder Teilnehmer muss selbstständig auf sein Fahrrad, Dreirad oder Tandem aufsteigen und fahren können, sowie kurze Wege zu Fuß, mit dem Rollator oder Rollstuhl zurücklegen können. Es werden maximal 35 km am Tag geradelt, mit höchstens 15 km/h und regelmäßige Pausen werden eingelegt.

Leitung Wolfgang Leichter
und Gustav Kuhn

Termin Samstag, 4. September bis
Samstag 11. September 2021

Ort Forsthaus Ferienhotel am Dobrock
Hasenbeckallee 39, 21789 Wingst

Teilnehmerzahl 20 max.

Teilnehmerbeitrag

€ 360,- Doppelzimmer/pro Pers.

€ 390,- Einzelzimmer/pro Pers.

inkl. barrierefreier Unterkunft,

Halbpension (warmes Abendessen)

und Rahmenprogramm.

Kurtaxe ist vor Ort zu zahlen.

Vorbereitungstreffen Ende Mai 2021

Treffpunkt wird noch bekannt gegeben!

Anmeldeschluss 15. April 2021

.....

Notizen

Liebe Mitglieder,

wir sind bestrebt, für Sie, aber auch für Angehörige und Außenstehende, die mit von der Krankheit Multiple Sklerose betroffen sind, ein informatives und kreatives Programm an Seminaren, Kursen, Tagesveranstaltungen und anderen Aktivitäten zu bieten. Damit gehen wir verbindliche finanzielle Verpflichtungen z. B. gegenüber Referenten und Seminarhäusern ein, die wir auch bei geringer Teilnehmerzahl oder Absage der Veranstaltung einhalten müssen.

Da wir uns überwiegend über Spenden, freiwillige Zuschüsse und Mitgliedsbeiträge finanzieren – denn öffentliche Mittel fließen bekanntlich immer spärlicher – ist unser finanzieller Rahmen eng begrenzt.

Damit eine erfolgreiche Durchführung der Veranstaltung für Sie und uns gewährleistet ist, legen wir folgende **Richtlinien für Anmeldungen** fest:

- 1.** Die Anmeldung für jede Veranstaltung bedarf der schriftlichen Form und gilt damit als verbindliche Zusage.
- 2.** Die Seminargebühr wird grundsätzlich 14 Tage nach Zustellung der Rechnung oder Einladung mit Überweisungsträger fällig. Sollten Sie die Seminargebühr nicht rechtzeitig überweisen, verlieren Sie den Anspruch auf Ihren Seminarplatz. Dieser wird an den nächsten Teilnehmer auf der Warteliste vergeben.

3. Sollten Sie von Ihrer Anmeldung zurücktreten, so müssen wir 30 % der Teilnahmegebühr als Ausfallgebühr berechnen, es sei denn, ein Teilnehmer von der Warteliste kann nachrücken.

Bei Abmeldung ab 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung müssen wir die volle Teilnahmegebühr als Ausfallgebühr berechnen.

Ausnahme: Liegt eine kurzfristige oder länger andauernde Erkrankung vor, die durch ein ärztliches Attest belegt wird, dann zahlen wir Ihnen die volle Teilnahmegebühr zurück. In diesem Zusammenhang möchten wir vermerken, dass wir zusichern, sog. „Härtefälle“ besonders zu prüfen.

Bei Abbruch eines Seminars können wir leider keine Teilnahmegebühr erstatten.

4. Hin- und Rückfahrt zu den Veranstaltungen sowie alle Extras sind selbst zu organisieren bzw. zu bezahlen.

Wir rechnen mit Ihrem Verständnis für die Regelungen, denn nur bei verlässlichen Teilnehmerzahlen ist eine erfolgreiche Planung und Durchführung der Veranstaltung auch zu Ihrer Zufriedenheit möglich.

Vergaberichtlinien

Die Anmeldungen werden primär nach dem Eingangsdatum bzw. Poststempel sortiert. Danach werden Anmeldungen für die einzelnen Seminare ggf. wie folgt berücksichtigt:

- 1. Teilnehmer, die im Vorjahr auf der Warteliste für diese Veranstaltung geblieben sind
- 2. Teilnehmer, die sich erstmalig zu dieser Veranstaltung anmelden
- 3. Teilnehmer, die diese Veranstaltung bereits im Vorjahr besucht haben

Darüber hinaus behalten wir uns die Möglichkeit vor, besondere Lebenssituationen einzelner Mitglieder zu berücksichtigen.

Damit soll eine möglichst große Chancengleichheit bei der Teilnahme erzielt werden.

Für Mitglieder besteht in besonderen finanziellen Situationen die Möglichkeit einer Kostenermäßigung. Bitte wenden Sie sich vertrauensvoll an die Geschäftsstelle Ihres Landesverbandes.

Seminarteilnehmer, die nicht Mitglied bzw. förderndes Mitglied in unserem Verein sind, müssen pro Veranstaltung mit einer höheren Teilnahmegebühr rechnen. Nähere Auskünfte hierzu erhalten Sie über den jeweiligen Landesverband.

Unsere Seminare werden in der Regel von zertifizierten Kursleitern geleitet, die häufig auch von Krankenkassen anerkannt sind. Teilnahmekosten werden somit zum Teil bezuschusst. Teilnehmer sollten sich mit ihrer Krankenkasse vor Beginn der Veranstaltung in Verbindung setzen und eine Bezuschussung abklären.

Eine Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei der Krankenkasse erhalten Sie über die Geschäftsstelle des jeweiligen Landesverbandes, der die Veranstaltung organisiert.



► **Datenschutz**

An dieser Stelle möchten wir Sie darüber informieren, wozu und wie wir mit den Daten über Ihre Person umgehen, die wir im Rahmen Ihrer Seminaranmeldung erheben.

Verantwortlich für die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten ist der jeweilige DMSG Landesverband, bei dem Sie sich anmelden. Die von Ihnen auf dem Anmeldeformular gemachten Angaben sind erforderlich für die Begründung und Durchführung des Vertrags über Ihre Seminarteilnahme sowie zu deren Abrechnung (Art. 6 Abs. 1 Buchstabe b DSGVO). Zu organisatorischen Zwecken geben wir die Namen und Buchungswünsche der Teilnehmer an die Seminarleiter weiter. Im Falle einer gewünschten Übernachtung teilen wir dem Tagungshaus den Übernachtungszeitraum sowie Ihre Wünsche hinsichtlich Art und Ausstattung des Zimmers und ggf. Angaben zur Ernährung mit. Sonstige Übermittlungen Ihrer Daten an Dritte im Inland oder Ausland finden nicht statt.

Ihre Anmeldedaten bewahren wir sechs Jahre, Rechnungsdaten entsprechend der gesetzlichen Vorgaben ordnungsgemäßer Buchhaltung zehn Jahre auf, bevor sie gelöscht werden. Sie haben das Recht auf Auskunft über Ihre von uns gespeicherten Daten bzw. deren Übertragbarkeit sowie

auf deren Berichtigung oder Löschung bzw. Einschränkung ihrer Verarbeitung. Für Fragen oder Bitten zu unserem Umgang mit Ihren Daten steht Ihnen der jeweilige DMSG Landesverband jederzeit gern mit Rat und Tat zur Verfügung. Die Kontaktdaten finden Sie in diesem Heft und auf dem Anmeldebogen. Sollten Sie trotz des Dialogs mit uns der Meinung sein, ein DMSG Landesverband gehe mit Ihren Daten nicht gesetzeskonform oder vereinbarungsgemäß um, haben Sie das Recht zur Beschwerde bei einer Datenschutz-Aufsichtsbehörde.

Schleswig-Holstein:

*Unabhängiges Landeszentrum
für Datenschutz,
Holstenstraße 98, 24103 Kiel,
www.datenschutzzentrum.de*

Hamburg:

*Der Hamburgische Beauftragte
für Datenschutz und Informationsfreiheit,
Ludwig-Erhard-Straße 22, 20459 Hamburg,
www.datenschutz-hamburg.de*

Niedersachsen:

*Barbara Thiel
Die Landesbeauftragte für den
Datenschutz Niedersachsen,
Prinzenstraße 5, 30159 Hannover,
www.lfd.niedersachsen.de*

Ihr DMSG-Team

IMPRESSUM

Herausgeber Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
Landesverband Schleswig-Holstein e. V.
Landesverband Hamburg e. V.
Landesverband Niedersachsen e. V.

Redaktion Stefanie Bethge, Anja Grau,
Sabine Haustedt, Gilda Ritter

Gestaltung Susanne Adamek, Hamburg
www.adamek-design.de

Bildnachweis Titel: ©Stauke / Fotolia.com
©Goricev Eduard / 123RF.com
©Antonio Diaz / AdobeStock.com
©Marida / AdobeStock.com
S. 3 rechts: ©Mauricio Bustamante
©a-kom - Fotolia.com

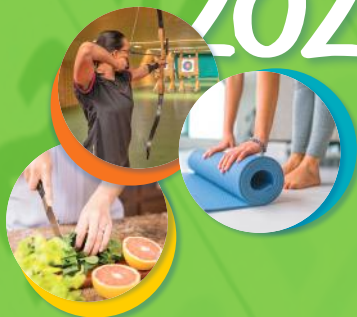
Auflage 7.400

Druck Druckzentrum Neumünster



- Deutsche
- Multiple Sklerose
- Gesellschaft
- Landesverband
Schleswig-Holstein e.V.
Hamburg e.V.
Niedersachsen e.V.

SEMINAR PLAN 2021



Landesverband Schleswig-Holstein e.V.

Beselerallee 67
24105 Kiel
Tel 0431/560 15-0
Fax 0431/560 15-20
E-Mail: info@dmsg-sh.de
Internet: www.dmsg-sh.de

Landesverband Hamburg e.V.

Eppendorfer Weg 154-156
20253 Hamburg
Tel 040/422 44 33
Fax 040/422 44 40
E-Mail: info@dmsg-hamburg.de
Internet: www.dmsg-hamburg.de

Landesverband Niedersachsen e.V.

Engelbosteler Damm 104
30167 Hannover
Tel 0511/70 33 38
Fax 0511/70 89 81
E-Mail: info@dmsg-niedersachsen.de
Internet: www.dmsg-niedersachsen.de

Mit freundlicher
Unterstützung von:

**GKV Selbsthilfeförderung
Niedersachsen**