

Einladung:

Das Seminar für betroffene Frauen des DVMB-Landesverbandes Mecklenburg-Vorpommern

Liebe Frauen, es meldet sich Anita, Eure Frauenbeauftragte im Landesverband. Wir werden bald wieder ein interessantes Wochenende miteinander verbringen. Dazu lade ich Euch herzlich ein.

Das diesjährige Frauenseminar steht unter dem Motto „**Sowohl als auch**“ und wird vom **27.09. – 29.09. in Hohenzieritz** durchgeführt. Ich bitte Euch, sich bis **30.06.2019** anzumelden und nach Bestätigung bereits **bis 31.07.2019** den Teilnahmebeitrag (Mitglieder zahlen 70,00 € und Nichtmitglieder 90,00 €) auf das Konto des Landesverbandes MV der DVMB einzuzahlen. Die Bankverbindung ist:

DE 39 1406 1308 0006 4021 43 Volks- und Raiffeisenbank Güstrow eG

Bitte gebt den Verwendungszweck **Frauenseminar 2019** an.

Für dieses Seminar bitte ich Euch folgende Dinge mitzubringen:

- Bequeme Schuhe und Kleidung
- Bettwäsche und Handtücher

Beim letzten Seminar hatten wir vereinbart, für unser Frühstück selbst zu sorgen. Für die genaue Planung erhaltet Ihr nach der Anmeldung mit der Bestätigung weitere Informationen. Es wäre nett, wenn jede Gruppe einen Kuchen oder ein paar Kekse für Nachmittags zum Kaffee mitbringt.

„So wohl-als-auch“

Unter diesem Motto steht das **Frauenseminar 2019** in Hohenzieritz, gelegen zwischen Neustrelitz und Neubrandenburg an der Lieps, einem Nachbarsee des Tollensesees.

Eine Verbindung der westlichen Therapiemöglichkeiten mit traditioneller fernöstlicher Medizin eingehen.

Zum Inhalt: Während die Verfahren der klassischen chinesischen Medizin in den Ursprungsländern traditionell vor allem vorbeugend eingesetzt werden, liegt der Schwerpunkt der westlichen Anwendungen auf der Therapie von Erkrankungen. In unserem diesjährigen Seminar möchten wir einen Einblick in die traditionelle chinesische Medizin erhalten und erfahren, wie und wann wir davon profitieren können. Theorie und Praxis werden uns empfehlen, ggf. Teile der traditionellen chinesischen Medizin in unserem Alltag einfließen zu lassen und somit unser Wohlbefinden zu verstärken.

Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen. Die Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses (Energie Atem, Emotionen) im Körper dienen. Gemäß dem Leitspruch, dass es besser sei, Gesundheit zu erhalten, statt Krankheiten zu heilen, gibt es im medizinischen Qigong eine große Anzahl von Übungsreihen, die dem System Stabilität verleihen sollen, um ein Gleichgewicht vorzubeugen.

Zum Ablauf: Beginn ist bereits Freitag 17:00 Uhr mit Gesprächen, die bei anderen Treffen mitunter zu kurz kamen. Am Samstag wird uns Herr Kühne, Schulleiter der Thammavong Schule Neustrelitz, eine Einführung zur komplementären Sichtweise auf die klassische chinesische Medizin (KCM) in unserem Kulturkreis geben. In der Praxis stärken wir die eigenen positiven Körperwahrnehmungen, erhöhen

die körperliche Beweglichkeit und lockern und stärken die Muskulatur des gesamten Bewegungsapparates. Auch ein Konzentrationstraining ist vorgesehen. Den Sonntagvormittag verbringen wir mit Frau Heckel, Gesundheitsberaterin der KCM.

Anliegen: Das Seminar soll uns Anregungen geben und uns lehren, dass auch alternative chinesische Medizin und Qigong keine Wunder bewirken, aber dass wir - im Idealfall - eine andere Haltung zu dem, was uns und um uns herum vorgeht, annehmen. Der Erfolg hängt jedoch sehr davon ab, wie ausgeprägt die Störungen sind und wie zielgerichtet und konsequent praktiziert wird. Wir Betroffene wollen jedenfalls weiterhin am aktiven Leben teilnehmen und die Herausforderungen des Alltags mit chronischer Erkrankung besser bewältigen.

Organisatorisches: Die Anreise erfolgt am 27.09. ab 15.30 Uhr (Kaffee wird fertig sein). Anschrift der Veranstaltungstätte: Prillwitz 13, 17237 Hohenzieritz. Das Haus befindet sich im Ortsteil Prillwitz. Am Sonntag wird von 11.30 -12.00 Uhr eine Abschlussrunde stattfinden. Nach dem Mittagessen werden wir uns verabschieden und die Heimreise antreten.

Ich hoffe, dass Ihr voller Freude, Erwartung und mit guter Stimmung anreist.

Viele Grüße - Anita Blumberg

Fragen, Anregungen, Meinungen und vor allem die Anmeldungen richten Sie bitte an mich als Frauenbetreuerin im Vorstand:

Anita Blumberg
Wiesenweg 3
17094 Holldorf

Telefon: 039603 23357
E-Mail: anita.blumberg@dvmb-mv.de

