

Schwerhörig, na und? – „Kein Problem, es gibt doch Hörgeräte!“

Wir laden herzlich ein:

**Präventions - und Entspannungswochenende
am 13. – 15. April 2018 in Schramberg, Feriendorf „Eckenhof“**

mit **Jochen Müller**, selbst beidseitiger CI-Träger, Diplom-Sozialarbeiter, Lebensberater und Kommunikationstrainer für Menschen mit Hörverlust

Renate Enslin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Massage-Therapeutin und Klangschalen-Anwenderin und

Regina Klein-Hitpass, Atemtherapeutin und Klangschalen-Anwenderin aus Bocholt

Thema:

"Der Stress und ich - warum wir uns nicht verstehen!?"

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

Wir Menschen mit Hörverlust sind neben dem alltäglichen Stress durch die erhöhten Anforderungen an das Hören und Verstehen zusätzlich und deshalb in besonderer Weise stressbelastet bzw. gesundheitsgefährdet. Kommunikationsprobleme sowie Hör- und Kommunikationsstress gehören zu unserem Alltag. Die Folgen sind, dass:

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

Um die Leistungsfähigkeit zu erhalten sowie dem Gefühl von Überforderung bzw. Ausgeliefertsein entgegenzuwirken, informieren wir zu den Themen „Stress und Hörverlust: Hör- und Verstecktaktik“, „Gesundheit, Stress und Entspannung“. Dazu setzen wir verschiedene Methoden ein: Entspannungs- und Atemübungen, Qi Gong, Klangmeditation.

Die selbstbetroffenen ReferentInnen Renate Enslin, Regina Klein-Hitpass und Jochen Müller werden auf anschauliche und verständliche Weise mit theoretischen Einführungen, Kleingruppenarbeit, moderiertem Austausch und praktischen Übungen verschiedene Möglichkeiten zur Stressbewältigung vermitteln. Den Alltag mit mehr Freude und Leistung zu meistern ist das Ziel des Seminars.

Maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen

Kosten für zwei Übernachtungen plus Vollverpflegung pro TeilnehmerIn: 120,00 €.

Veranstalter: Treffpunkt VERSTEHBAR in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfekontaktstelle Schwarzwald-Baar-Kreis

Anmeldeschluss: 31. März 2018 *Mit der Anmeldung folgen weitere Infos.*

Weitere Infos: Jochen Müller: Treffpunkt VERSTEHbar, Leisenmähd 14, 86179 Augsburg

Tel. 0821/24 40 89 01

Mail info@jochen-mueller.org

Mobil: 0175 255 93 98

Selbsthilfekontaktstelle, Stefanie Kaiser: **Tel.** 07721/ 913 7165 **Mail** s.kaiser@Lrasbk.de