



Achtsam durchs Leben mit dem Myelom

Freitag, 12.5.2023 – Sonntag, 14.05.2023

Themen	<p>Die Auswirkungen von Achtsamkeit auf den Körper, auf Schmerzen, wiederkehrende Depression, die Psyche und chronischen Erkrankungen wird in zahlreichen medizinischen Publikationen dokumentiert. Das angebotene Wochenende steht im Zeichen der Achtsamkeit und der praktischen Anwendung von einfachen Techniken, um die Körperwahrnehmung zu stärken und mit der Wahrnehmung unserer Symptome, Nebenerscheinungen, sowie Schmerz umzugehen. Das Seminar ist erfahrungsbasiert und interaktiv aufgebaut. Sämtliche Unterlagen sowie die Übungsanleitungen werden als Skriptum und Audio-Dateien im Anschluss zur Verfügung gestellt.</p> <ul style="list-style-type: none">• Wie kann ich meine Körperwahrnehmung stärken?• Wie lerne ich, auf meine Symptome und Körperempfindungen zu achten.• Wie kann ich Schmerzen und Einschränkungen bewusst lindern und meinen Tag positiv gestalten?• Grübeleien und Angst – mit den dunklen Seiten der eigenen Psyche umgehen lernen Grundlagen der Selbstfürsorge – was kann ich im Alltag konkret tun?
Vorläufiges Programm	<p>Freitag ab 16.00 Eintreffen der TeilnehmerInnen, Einchecken, Zimmer beziehen 18.00 gemeinsames Abendessen Abendsession: Einander Kennenlernen, Einführung</p> <p>Samstag ganztags Workshop mit Pausen zwischendurch</p> <p>Sonntag vormittags Workshop Gemeinsames Mittagessen Abschlussrunde</p> <p>Für den Samstag oder Sonntag ist auch ein ärztlicher Vortrag durch eine unserer KonsiliarärztInnen vorgesehen, mit Möglichkeit zur Stellung von Fragen.</p>
Seminarleitung	<p>Dr. Mag. Pharm. Martina Esberger-Chowdhury</p> <p>Nach einem Studium der Pharmazie in Wien, und einer langjährigen Karriere in der pharmazeutischen Industrie in Europa und Indien hat Martina sich seit 2013 als Management Beraterin und Trainerin für Mindfulness etabliert. Ihr Tätigkeitsschwerpunkt richtet sich auf Meditations-, Achtsamkeitstraining und Mindfulness-Based Stress Reduction für Einzelpersonen und Organisationen. Martina ist Lektorin für Achtsamkeit im Gesundheitswesen auf der Kirchlich-Pädagogischen Hochschule, Wien. Buchautorin.</p> 
Ort:	 <p>Schloss Zell an der Pram Schlossstraße 1 4755 Zell an der Pram Telefon +43 7764 6498 E-Mail: schloss-zell.post@ooe.gv.at Web: www.schloss-zell.at</p> <p>Schloss Zell - als eines der Bildungsschlösser OÖ - gilt als regionaler und kultureller Nahversorger und besonderes musikalisches Zentrum. Die sanften Hügel des Innviertels und die geschichtsträchtigen Mauern des Schlosses Zell bieten das perfekte Umfeld für Weiterbildung, kulturelle Veranstaltungen oder als Eventlocation.</p>

Bitte beachten Sie die nachstehenden Bedingungen für die Teilnahme und Anmeldung

Teilnahmebedingungen

1. MM-PatientInnen und Angehörige sind herzlich willkommen, die interessiert sind, sich im vertraulich/geschützten Rahmen eines Seminars unter fachkundiger Begleitung näher mit ihrer Erkrankung und den damit einhergehenden Begleitumständen auseinanderzusetzen. Die Teilnahme
2. Wir müssen das aus Haftungsgründen leider deutlich aussprechen: Die Teilnahme am Seminar erfolgt freiwillig und auf eigene Gefahr und Verantwortung.
3. Die Teilnahme (inklusive Nächtigung mit Vollpension für alle TeilnehmerInnen) können wir aufgrund großzügigen Sponsorings für PatientInnen und Angehörige kostenfrei ermöglichen, eine verbindliche Anmeldung ist jedoch erforderlich, damit Interessierten aufgrund kurzfristiger Absagen nicht freie Plätze vorenthalten werden.
4. Ihre telefonische oder schriftliche Anmeldung ist nach schriftlicher Bestätigung durch die Seminarleitung als verbindlich anzusehen.
5. Bitte teilen Sie uns daher sofort mit, wenn Sie am Seminar aus zwingenden Gründen (Krankheit, unvorhersehbare familiäre Verpflichtungen, u.dgl.) nicht teilnehmen können. Wir weisen darauf hin, dass uns als Veranstalter bei kurzfristigen, unbegründeten Absagen innerhalb von 10 Tagen vor Veranstaltung Stornogebühren für die Zimmerstornierung entstehen, wenn wir den Seminarplatz nicht anderweitig vergeben können.
6. Die An- und Abreise zum Seminar ist von den Teilnehmenden selbst zu organisieren.
7. Es gelten die zum Seminarzeitpunkt und Ort geltenden COVID Regeln. Dazu erfolgen zeitnah vor der Veranstaltung noch entsprechende Informationen.
8. Beachten sie bitte die beschränkte Teilnehmerzahl für dieses Seminar: max. 20 Personen
9. Die Reihung der Anmeldungen erfolgt grundsätzlich nach Zeitpunkt des Einlangens. Um möglichst vielen Interessierten eine Teilnahme zu ermöglichen, werden Personen, die erstmals an Myelom im Gepäck Seminaren teilnehmen, vorgereiht. Alle Anmeldungen, die über die Maximalzahl der TeilnehmerInnen hinausgehen, werden auf einer Warteliste gereiht.
10. Wir freuen uns, wenn Sie sich für mehrere Seminare interessieren, möchten aber möglichst vielen MitpatientInnen und Angehörigen die Gelegenheit geben, eines der Seminarangebote zu besuchen. Wir bitten sie daher, in diesem Fall bekannt zu geben, welches Seminar für Sie besonders interessant ist. Wir würden ihre Anmeldung dann für das von Ihnen priorisierte Seminar bevorzugt reihen.

Anmeldung

Bitte melden sie sich bis 15.04.2023 per Telefon, SMS oder e-mail unter folgender Telefon-Nr./e-mail an:
Dipl.-Ing. Thomas Derntl, Stv der Obfrau, Projektleitung
th.derntl@multiplesmyelom.at
Tel.: 0664 805 414 14

Geben Sie uns bitte für die Anmeldung folgende Daten bekannt:

- Name
- Kontaktadresse für Informationen / Rückfragen: Adresse, Tel., e - mail
- Geburtsjahrgang
- Status (PatientIn/Angehörig/r)
- Jahr der Diagnosestellung
- Zimmerwunsch (Einzelzimmer oder Zweibettzimmer)
- Buchungspriorität: falls sie sich auch bei anderen Seminaren der Seminarreihe Mit dem Myelom durch das Leben anmelden möchten, bitten wir sie um Bekanntgabe ihrer Priorität für dieses Seminar.

Nähere Auskünfte: Dipl.-Ing. Thomas Derntl, Stv der Obfrau, Projektleitung



th.derntl@multiplesmyelom.at

Tel.: 0664 805 414 14