



**An alle Mitglieder
des Netzwerks Neuroendokrine Tumoren (NeT) e. V.
und an alle interessierten Patienten**

Liebe Mitglieder und liebe Betroffene,

wir möchten Sie hiermit zu einer besonderen Veranstaltung einladen:

Wochenendseminar zum Thema

„SEELISCHE BEWÄLTIGUNG EINER NET-ERKRANKUNG“.

An diesem Wochenende erwartet Sie eine Mischung aus theoretischen Erläuterungen und praktischen Übungen für einen förderlichen Umgang mit belastenden Situationen, sowie die Möglichkeit zum persönlichen Austausch mit anderen Betroffenen - eine Zeit der Begegnung und des Verbundenseins – mit sich selber und der Gruppe - um abzuschalten, Ballast abschütteln zu können, neue Kraft zu schöpfen, zu reflektieren und neue Impulse zu bekommen.

Gemeinsam versuchen wir einen Perspektivenwechsel vorzunehmen, mit dessen Hilfe Sie mehr Gelassenheit und innere Stärke in Ihrem Leben erfahren können. Wir laden Sie ein, eine Auswahl an Methoden kennenzulernen, die Ihnen in Krisenzeiten und herausfordernden Situationen hilfreich sein können.

Seminarleitung: Magdalena Brockmeyer, langjähriges Mitglied im Netzwerk NeT, psycholog. Psychotherapeutin mit langjähriger eigener Praxis, Zusatzqualifikationen in Gesprächspsychotherapie (GwG), Psychologische Schmerztherapie, Klinische Hypnose (MEG)

Medizinische Begleitung: Irmgard Baßler, Vorstandsvorsitzende Netzwerk NeT e.V.

Termin: Freitag 14.10.2022, 16.00 Uhr bis Sonntag 16.10.2022, 12.00 Uhr

Ort: Alt Warburg Hotel
Kalandstrasse 11
34414 Warburg
www.alt-warburg.de

Inhalte:

- Reflektion des eigenen Erlebens, Empfindens und Verhaltens anhand eines 4-Phasen Modells
- Im Wechsel zwischen theoretischen Erläuterungen und Anwendungen von hilfreichen Methoden zur Stärkung der Selbstwirksamkeit und psychischen Widerstandskraft erfahren Sie ein Angebot zu den folgenden Themen:

- Entspannungsübungen, Achtsamkeit,
- Selbstfürsorge, innere Ressourcen,
- Selbstdistanzierung, Imaginationsübungen.

Programm:

Freitag 14.10.2022

16.00 bis 16.30 Uhr Einchecken im Hotel /Anreise
 16.30 - 18.30 Uhr Begrüßung und Vorstellung in der Gruppe: die Seminarteilnehmer können sich vorstellen, ihre persönlichen Erfahrungen mitteilen und ihre Erwartungen an das Seminar formulieren
 ab 19.30 Uhr: gemeinsames Abendessen (auswärts)

Samstag, 15.10.2022

09.00-10.00 Einführung und Reflektion
 10.00-12.00 Erläuterungen und praktische Übungen
 12.00-14.00 Pause und/oder gemeinsames Mittagessen (auswärts)
 14.00-16.00 Erläuterungen und praktische Übungen
 16.00-17.00 Tagesreflektion, Feedback
 Ab 17.00 Spazierngang
 18.00/18.30 gemeinsames Abendessen (auswärts)

Sonntag, 16.10.2022

09.00-11.00 Erkenntnisse, Austausch, Zukunftsausrichtung, Abschied
 Ab 11 Uhr Warburg entdecken mit H. Brockmeyer

Kosten:

Seminargebühr: 45 Euro

Übernachtung: 64 Euro pro Person und Nacht (inkl. Frühstücksbüffet)

Damit wir besser planen können, bitten wir Sie um Ihre Anmeldung per E-Mail an info@netzwerk-net.de bzw. telefonisch an 0911 25 28 999 **bis zum 31. August 2022.**

Herzliche Grüße

Ihr Netzwerk-Team