

Schwerhörig, na und? - Kein Problem, es gibt doch Hörgeräte!

In diesem Vortrag zu Hörproblemen im November 2015 hatte der Referent Jochen Müller, selbst beidseitiger CI-Träger, Diplom-Sozialarbeiter, Lebensberater und Kommunikationstrainer für hörbehinderte Menschen, ein Wochenendseminar angekündigt.

Nun ist es soweit, vom **5. bis zum 7. Mai 2017 findet in Schramberg im Feriendorf „Eckenhof“** ein Präventions - und Entspannungswochenende zum Thema „Stress“ statt. Wir laden Sie herzlich ein:

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

Die Bedeutung von Entspannung, Atem und Selbst-Bewusstsein für einen gezielten und vorbeugenden Umgang mit Stress. Alles ist Stress, nicht nur der Job, auch das Einkaufen, das Autofahren, die Kinder, ja mitunter sogar die Schwiegermutter sorgen für Hochdruck. In unserer schnelllebigen und leistungsorientierten Gesellschaft muss der Begriff Stress für alles herhalten, was wir eigentlich nicht (gern) wollen, was uns (über)anstrengt, (viel) Zeit wegnimmt und vor allen Dingen uns wenig darüber nachdenken lässt.

Wir sind durch die Hörbehinderung zusätzlich und damit in besonderer Weise stressgefährdet. Wir kennen und erleben tagtäglich die Auswirkungen von Hör- und Kommunikationsstress, er sorgt nicht nur für eine subjektive Hörverschlechterung, obwohl der Hörverlust unverändert ist, sondern auch für eine höhere seelische Belastung. Um die Leistungs- und Belastungsfähigkeit zu erhalten und dem Gefühl von Überforderung entgegenzuwirken, informieren wir zu den Themen „Der Stress und der Hörverlust: Hör- und Verstecktaktik“, Gesundheit, Stress und Atem“. Wir setzen dazu verschiedene Methoden ein: Entspannungsübungen, Qi Gong, Klangmeditation.

Die selbstbetroffenen ReferentInnen Regina Klein-Hitpass (Atem und Stressbewältigung), Renate Enslin (Klangschalen-Entspannung, Bewegung) und Jochen Müller (Zusammenhang Stress/-bewältigung und Hörbehinderung) werden auf anschauliche und verständliche Weise ihren jeweils persönlichen Weg zur speziellen Stressbewältigung mit theoretischen Einführungen, praktischen Übungen und Aufzeigen von individuellen Stressbewältigungsmöglichkeiten vermitteln. Den Alltag mit mehr Freude und Leistung zu meistern ist das Ziel des Seminars.

Max. Teilnehmerzahl: 12 Personen

Kosten: Zwei Übernachtungen mit Vollverpflegung pro TeilnehmerIn 120,00 € €

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

Anmeldung: bitte bis spätestens 8. April 2017 im Treffpunkt VERSTEHBAR

Weitere Infos: Treffpunkt VERSTEHBAR – Jochen Müller, Leisenmahd 14, 86179 Augsburg

Telefon: 0821 / 24 40 89 01

Fax: 0821 / 24 40 89 02

E-Mail: info@jochen-mueller.org