

„Gut leben trotz Schmerzen“ – 10. - 12. Juni 2025 im Kloster Strahlfeld

		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Frühstück	08:00 – 09:00			
Gemeinsamer Einstieg		9.30. - 10 Uhr Zimmervergabe 10.15 Uhr Vorstellungsrunde	09:30– 10.15 Uhr - mit FE gut gelaunt in den Tag – Anke + Maria	09.30– 10.15 Uhr - mit FE gut gelaunt in den Tag -Anke +Maria
Vormittagsgruppe		11.00 – 12.00 Uhr Alle – „multimodale Schmerztherapie, Funktionelle Entspannung - Schmerzbewältigung“ mit Dr. Ruth Feldhoff / Maria Boßle	10.30 – 12.00 Uhr Alle – Grenzen wahrnehmen, spüren, setzen – meinen Raum innerhalb der Grenzen finden – Ruth und Maria	10.30 – 12.00 Uhr Gruppe 3 mit Ruth Gruppe 1 mit Andrea Gruppe 2 mit Anke und Maria
Mittagessen	12:00 – 13:00			
Pause und Kaffeetrinken	13:00 – 15:30	Fragen zum Sozialrecht – Einzelberatung – Uwe Gemeinhardt	Singen, Tanzen – Gudrun, Resi / Fragen zum Sozialrecht – Uwe	Singen, Tanzen – Gudrun, Resi / Fragen zum Sozialrecht – Uwe
Nachmittagsgruppe		16.00– 17:30 Gruppe 1 FE - mit Schmerzen ausgeglichen und mobil – Ruth Gruppe 2 FE – gut für mich sorgen mit Andrea Zeitler Gruppe 3 leichte Bewegung für Schmerzpatienten + Entspannung mit Anke Müller und Maria Boßle	16.00– 17:30 Gruppe 2 FE - mit Schmerzen ausgeglichen und mobil – Ruth Gruppe 3 FE – gut für mich sorgen mit Andrea Gruppe 1 leichte Bewegung + Entspannung mit Anke und Maria	16.00 - 16.45 Uhr Alle – Gesprächsrunde: Erfahrungen der drei Tage – hat sich etwas geändert? Kann ich Medikamente einsparen durch die Funktionelle Entspannung, Singen, Bewegung, frohe Gemeinschaft einsparen? Umsetzung, Pläne für die Zukunft?
Abendessen	18:00 – 19:00			17 Uhr Abendessen
Ausklang - ab 19:30		Heilsames Singen und Tanzen mit Gudrun, Resi, Maria und Hermann	Hermann Lahm - „Zeit“ - mit Bildern und Musik	18 Uhr Abschied und Heimreise
Referenten: Dr. Ruth Feldhoff – Fachärztin für Innere Medizin, Arbeitsmedizin, Psychotherapie, FE-Zertifizierte, Uniklinik Heidelberg, Karlsruhe Andrea Zeitler - Dipl. Sozialpädagogin (FH), Lehrbeauftragte OTH Regensburg, Systemische Beraterin Supervisorin (DGSF), zert. Pädagogin Funktionelle Entspannung (A.F.E.), Trainerin multimodales Stressmanagement (TU München), Trauma-Pädagogin Anke Müller – Bewegung und FE, Fortgeschrittenenkurs FE, Regensburg Brigitte Nagler - Gesundheitspädagogin SKA, staatl. geprüfte Kräuterpädagogin, zert. Jin Shin Jyutsu Praktikerin, Entspannungstrainerin, Straubing Gudrun Vogel – Krankenschwester (psychosomatische Klinik Bad Steben) mit Ausbildung „heilsames Singen“ - Musiktherapie Hermann Lahm - Musiker, Autor, Chorleiter - Wendelstein Maria Boßle – Kirchenmusikerin, Musiktherapeutin, Lehrbeauftragte Funktionelle Entspannung (A.F.E.), Leiterin SHG „chron. Schmerz“ Su-Ro				

Brigitte Nagler bietet „Japanisches Heilströmen“ Jin Shin Jyutsu in Einzelsitzung an – 30 Minuten

Bei Sr. Jubilata kann Fußreflexzonenmassage gebucht werden Tel 09461-9112-72