



Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen e.V.

Selbsthilfegruppen-Bundestreffen 18. und 19. Mai 2019 in Hamburg

Liebe Mitglieder, liebe Selbsthilfegruppen!

Unser Selbsthilfegruppen-Bundestreffen wird am Samstag, 18. und Sonntag, 19. Mai 2019 in Hamburg stattfinden. Tagungsort ist der kleine Gemeindesaal der Christuskirche Wandsbek-Markt, Schloßstraße 78, 22041 Hamburg.

Voraussichtlicher Ablauf der Veranstaltung: **Samstag, 18. Mai 2019:**

09:30 Uhr Begrüßung

10:00 bis 12:00 Uhr Einführung und praktische Übungen zum Thema "**Liebevoll mit dem Leben fließen - Wirksame Selbsthilfe bei Zwangserkrankungen.**" Mehr zum Thema auf der nächsten Seite.

Referent: Herr Uwe Wagner (Physiotherapeut und Lehrer für Achtsame Körpertherapie)

14:00 bis 17:00 Uhr Nachmittagsprogramm:

- Über den Inhalt entscheiden wir gemeinsam vor Ort

Sonntag, 19. Mai 2019, 10:00 bis 13:00 Uhr: Berichte aus den Selbsthilfegruppen.

Außerdem: Wir stellen unsere Arbeit vor und bieten Ihnen wieder ein offenes Ohr, um die Wünsche der Betroffenen noch besser erfüllen zu können.

Zwangloses Rahmenprogramm:

Für diejenigen, die am **Freitag, 17. Mai 2019**, anreisen, organisieren wir ab 19:30 Uhr ein gemütliches Zusammensein mit Abendessen im Griechischen Restaurant "Die Taverne", Wandsbeker Chaussee 47, 22089 Hamburg. Wegeb Beschreibung auf der Homepage: <https://www.dietaverne-hh.de> im Bereich "Kontakt uns". Teilnahme auf eigene Kosten.

Für Samstag, 18. Mai 2019 organisieren wir ein Abendprogramm, Teilnahme auf eigene Kosten.

Hotelübernachtung:

In der Stadt Hamburg finden im Mai an den Wochenenden immer Veranstaltungen statt. Am 18. Mai gibt es unter anderem auf der Reeperbahn eine Party zum European Song Contest (ESC). Die Nachfrage nach Hotelzimmern ist groß. Bitte schauen Sie sich in den Suchmaschinen für Hotelreservierung nach Übernachtungsmöglichkeiten um.

Kosten der Veranstaltung:

Die Teilnahme am Selbsthilfegruppen-Bundestreffen ist kostenfrei. Die Mitgliedschaft in der DGZ ist nicht erforderlich. Tagungsgetränke stehen kostenfrei zur Verfügung; Mahlzeiten auf eigene Kosten.

Die Teilnehmerzahl ist auf 50 Personen beschränkt. Wenn mehr Anmeldungen eingehen, wird Mitgliedern der Vorzug gegeben.

Mitgliedern gewähren wir einen Zuschuss zu den Übernachtungskosten bis zu 45,00 €. Die Übernachtungskosten sind im Hotel zu bezahlen. Der Zuschuss wird in bar ausgezahlt.

Anmeldung: Um das Treffen planen zu können, bitten wir um Ihre Anmeldung **bis Montag, 06. Mai 2019** schriftlich an die DGZ e.V., Postfach 70 23 34, 22023 Hamburg, per Fax (040) 689 13 702 oder per Email zwang@t-online.de.

Bitte denken Sie daran, dass die Reise und die Hotelübernachtung selber zu organisieren ist.

Für Fragen steht unsere Geschäftsstelle, Telefon (040) 689 13 700, gerne zur Verfügung. Im Namen der Organisatoren freut sich auf Ihr Kommen:

Antonia Peters, Vorsitzende der DGZ
und Ansprechpartnerin der Selbsthilfegruppen zu Zwangsstörungen in Hamburg

LIEBEVOLL MIT DEM LEBEN FLIEßEN
Wirksame Selbsthilfe bei Zwangserkrankungen

Selbsthilfe ist Voraussetzung für befreiende Veränderungen in einem Leben, das von Zwängen immer wieder ausgebremst wird.

Drei große innere Kräfte stehen für die Selbsthilfe zur Verfügung:

1. die liebevolle Beziehung zu sich selbst
2. das salutogenetische Verständnis von Gesundheit und Krankheit
3. das sinnvolle praktische Üben ganzheitlicher Methoden

Das Seminar zeigt, wie man die Energien dieser drei Kraftquellen vereint, um aus einem von Zwängen bestimmten Leben zu mehr Leichtigkeit, Lebensfreude und Gesundheit zu finden. Wir werden hilfreiche Körper-Geist-Seele-Übungen aus verschiedenen asiatischen und westlichen Methoden kennen lernen. Zwischen den Übungseinheiten schaffen kurze Referate zum Thema „Salutogenese“ Verständnis für die Wirkmechanismen des Übens.

Die Teilnehmenden erlernen einfache und wirksame Techniken für sich selbst und für die Weitervermittlung in den Selbsthilfegruppen. Ausführliche Übungsskripte stehen zur Verfügung. Das Seminar ist erholsam und nachwirkend. Es besteht aus 80% Übung und 20% Theorie. Die Übungen finden im gemütlichen Sitzen statt, bequeme Alltagskleidung ist hilfreich.

Leitung: Uwe Wagner, Physiotherapeut (Psychosomatik).

Lehrer für Achtsame Körpertherapie: Yoga, Qigong, Tai Chi Chuan, Körperwahrnehmung, Entspannung, Atmung, Meditation.

Mehr Information unter www.wagnergesundheit.de