



# frax

Interessengemeinschaft  
Fragiles-X e.V.

Seminar der Interessengemeinschaft Fragiles-X e.V.

Bildnachweise: Bild von pexels-garon-piceli

**Seminar Gesundheit  
selbstbestimmt –  
für Trägerinnen der  
FMR1-Prämuation**

**Wann?  
19.04. – 21.04.2024**

**Wo?  
Hotelpark "Der Westerwald Treff"  
In der Huth 1  
57641 Oberlahr  
[www.westerwaldtreff.de](http://www.westerwaldtreff.de)**

**Liebe Mütter und Interessierte,**

weibliche Trägerinnen der FMR1-Prämuation sind zahlreichen Belastungen ausgesetzt. Sie sind meist Mütter von Kindern mit Fragiles-X-Syndrom und übernehmen den Hauptteil der lebenslang notwendigen Pflege Ihrer Kinder.

Im Seminar stehen nicht Ihre zu versorgenden Angehörigen im Mittelpunkt, sondern Sie. Sie werden mit Ihren Ängsten und Belastungen aufgefangen, erhalten konkrete Hilfe zum Thema eigene Gesundheit und Selbsthilfe sowie Übungen und Empfehlungen, um zu mehr Wohlbefinden im Alltag zu gelangen. Das Seminar soll Ihnen die Möglichkeit geben, einen individuellen Weg zu gesunderhaltenden Ressourcen zu finden. Es zeigt Ihnen auf, wie Sie ein Gleichgewicht zwischen Anstrengung und Erholung erlangen können, um den Anforderungen des Alltags begegnen zu können.

Das Seminar vermittelt den Teilnehmerinnen, dass es innerhalb der genetischen Grenzen ein erhebliches Potential gibt, in der die persönliche Verfassung durch aktive Gestaltung des Alltags und allen Herausforderungen beeinflusst werden kann.

**Wir freuen uns sehr auf Ihre Teilnahme!**

An  
Interessengemeinschaft Fragiles-X e.V.  
Geschäftsstelle  
Neuer Markt 9/10  
18055 Rostock

**Anmeldeformular**

Bitte senden Sie das Anmeldeformular bis spätestens **29.03.2024** im Fensterbriefumschlag per Post oder eingescannt per E-Mail an die Interessengemeinschaft Fragiles-X e.V. [anmeldung@frax.de](mailto:anmeldung@frax.de).

Da nur eine begrenzte Anzahl von Seminarplätzen zur Verfügung steht, werden Anmeldungen in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Eine Warteliste wird berücksichtigt. Teilnehmerbeitrag inkl. Übernachtung und Vollpension: **120,00 €/ Person.**

Bei kurzfristiger Absage oder bei Nichterscheinen können bereits entstandene Kosten nicht erstattet werden.

Referentinnen/Moderation: Nicole Schmidt, Inga Sander,  
Vanessa Hennig und Britta Unger

### Freitag, 19.04.2024

16:00 - 17:00 Begrüßungskaffee mit Vorstellungsrunde  
17:00 - 18:00 Zielplanung und Aufnahme von Erwartungen  
der Teilnehmerinnen  
ab 18:45 gemeinsames Abendessen im Hotel  
ab 20:15 Zeit für Austausch

### Samstag, 20.04.2024

8:30 - 9:00 Stille Meditation (bei gutem Wetter draußen)  
9:00 - 10:00 gemeinsames Frühstück  
10:00 - 11:00 Informationen zur FMR1-Prämuation des  
Fragiles-X-Syndroms Teil 1 (Vortrag)  
11:00 - 11:15 kurze Kaffeepause  
11:15 - 12:30 Informationen zur FMR1-Prämuation des  
Fragiles-X-Syndroms Teil 2 (offener Erfahrungsaustausch,  
Fragen und Hilfestellung)  
12:30 gemeinsames Mittagessen  
13:45 - 14:15 Aktive Meditation

14:15 - 15:00 Stress- und Ressourcenmanagement für  
Familien mit besonderen Herausforderungen  
Teil 1

15:00 - 15:30 Kaffeepause

15:30 - 16:30 Stress- und Ressourcenmanagement für  
Familien mit besonderen Herausforderungen  
Teil 2

17:00 - 18:00 Kakao Zeremonie

ab 18:30 Gemeinsames Abendessen, Zeit für Austausch

ab 20:00 Entspannung durch Kreativität  
(optional)

### Sonntag, 21.04.2024

8:30 - 9:00 Stille Meditation (bei gutem Wetter draußen)  
9:00 - 10:00 gemeinsames Frühstück  
10:00 - 11:00 Auffangen offener Fragestellungen  
11:00 - 11:15 kurze Kaffeepause  
11:15 - 12:00 Abschluss und Reflektionsrunde  
12:30 gemeinsames Mittagessen (optional) oder  
Lunchpaket

Hiermit melde ich mich/uns verbindlich zum Seminar  
„**Gesundheit selbstbestimmt – für Trägerinnen der FMR1-Prämuation**“ an.

Name, Vorname

Name, Vorname

Name, Vorname

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Die Seminarkosten in Höhe von \_\_\_\_\_ € überweise/n ich/wir nach Erhalt der Anmeldebestätigung umgehend unter Angabe des Namens und des Verwendungszweckes „**Prämuation**“ auf das Vereinskonto:  
Sparkasse Bremen | IBAN DE52 2905 0101 0080 4086 10 | BIC SBREDE22XXX

Ort, Datum

Unterschrift