

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

**Wann?
11.09. – 13.09.2026**

**Wo?
Leonardo Hotel
Tiergartenstr. 117
30559 Hannover
www.leonardo-hotels.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 erreichen, um den Anforderungen des Alltags begegnen zu können.

Das Seminar vermittelt den Teilnehmerinnen konkrete Präventionsmöglichkeiten, den Alltag und die daraus entstehenden Herausforderungen positiv zu beeinflussen.

Der medizinische Teil des Prämutations-Seminars findet online statt.

Wir bitten um Beachtung der untenstehenden Hinweise.

Wir freuen uns sehr auf Ihre Teilnahme!



Anmeldung

Bitte melden Sie sich auf der Webseite des Vereins www.frax.de bis spätestens **31.07.2026** an, oder scannen Sie den angegebenen **QR-Code**, um direkt auf die Anmeldeseite weitergeleitet zu werden.

Da nur eine begrenzte Anzahl von Seminarplätzen zur Verfügung steht, werden Anmeldungen in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet. 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.

Programmablauf

Moderation: Alexandra Coring, Natalja Richert und Dr. med. Senta Perschmann*

*Ärztin, Hypnotherapeutin, Psychoonkologin und DBVC Coach. Spezialgebiete sind mentale Gesundheit, Burnout-Prävention sowie Menschen mit chronischen Erkrankungen im Beruf.

Freitag 11.09.2026

16:00-18:00 Begrüßungskaffee mit Vorstellungsrunde;
Aufnahme von Erwartungen an das Seminar
ab 18:45 gemeinsames Abendessen danach gemütliches Beisammensein
und Austausch

Samstag 12.09.2026

07:45-08:30 Yoga für den Morgen
08:30-09:30 Frühstück
09:30-11:00 Typisch ich...? Die Unterscheidung von zwei grundsätzlichen Stresstypen
11:00-11:30 Kaffeepause
11:30-13:00 Was kann ich beeinflussen?
13:00-14:00 Mittagessen mit bewegter Pause
14:00-15:30 Wie halte ich meine inneren Stressverstärker in Schach?
15:30-15:45 Kaffeepause
15:45-18:00 Wie kann ich meine Kraftquellen wieder aufbauen?
ab 18:30 gemeinsames Abendessen und Zeit für Austausch, Spiel und Spaß

Sonntag 13.09.2026

07:45-08:30 Yoga für den Morgen
08:30-09:15 Frühstück
09:15-11:15 Kreativangebot mit Kaffee & Co.
11:15-12:00 gemeinsamer Abschluss des Wochenendes
12:30 Mittagessen danach Abreise

Zusätzliches Online-Angebot:

Auch in diesem Jahr gibt es Online-Vorträge. Frau Dr. med. Britta Unger gibt medizinische Informationen sowie Möglichkeiten zur Prävention und Gesunderhaltung. Diese Online-Veranstaltungen finden am **06.06.2026** und **05.09.2026** in der Zeit von **9.00 - 12.30 Uhr** statt. Sie stehen allen interessierten Mitgliedern offen.

Eine zusätzliche, verbindliche Anmeldung ist notwendig.