

Ort	Seminarhaus Möschberg 3506 Grosshöchstetten T 031 710 22 22, www.moeschberg.ch
Kursteilnahme	Für alle Mütter von epilepsie betroffenen Kindern
Kosten	CHF 170.00 für Epi-Suisse Mitglieder CHF 220.00 für alle anderen Übernachtung mit Vollpension im Einzelzimmer (teilweise mit Etagendusche) und Programm. Bei Finanzierungsproblemen nehmen Sie mit uns Kontakt auf.
Anmeldung	<ul style="list-style-type: none"> • Internet: www.epi-suisse.ch/erholungswochenende • Telefonisch unter 043 488 68 80 • per Mail via info@epi-suisse.ch Bis spätestens am Freitag, 14. September 2018. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt, es gilt daher das Anmeldedatum. Nach Ablauf der Anmeldefrist erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung mit Rechnung. Für kurzfristige Abmeldungen (später als 30 Tage vor Beginn) wird ein Unkostenbeitrag verrechnet.
Reise	Für die An- und Rückreise sind die Teilnehmenden zuständig.
Organisation und Auskünfte	Epi-Suisse Schweizerischer Verein für Epilepsie Seefeldstrasse 84, 8008 Zürich T 043 488 68 80 info@epi-suisse.ch , www.epi-suisse.ch

Erholungswochenende für Mütter von epilepsie betroffenen Kindern

Samstag, 29. bis Sonntag, 30. September 2018
Seminarhotel Möschberg
in Grosshöchstetten BE

Entfliehen Sie dem Alltag



Schweizerischer Verein für Epilepsie
Seefeldstrasse 84
8008 Zürich
T +41 43 488 68 80
info@epi-suisse.ch, www.epi-suisse.ch

ParEpi die Elternorganisation von Epi-Suisse



Liebe Frauen

Sich Gutes tun, die Seele baumeln lassen, den Alltag für einen Moment vergessen und abschalten. Wann haben Sie dies zum letzten Mal gemacht? Mit unserem Erholungswochenende für Mütter von epilepsiebetroffenen Kindern bieten wir Ihnen die gute Gelegenheit dazu:

Unser abwechslungsreiches Rahmenprogramm bietet ganzheitliche Erholung für den Körper, den Geist und die Seele. Es werden drei Entspannungssequenzen mit Bewegung angeboten. Neben der körperlichen Entspannung gibt es einen Vortrag mit anschliessender Gesprächsrunde zum Thema 'Auswirkungen der Krankheit Epilepsie im Alltag'. Als Leckerbissen zum Schluss findet das selber Herstellen von Naturkosmetik und anschliessende Verwöhnprogramm statt.

Daneben bleibt Zeit für sich, um neue und alte bekannte Gesichter zu treffen, sich auszutauschen, zu plaudern und neue Bekanntschaften zu schliessen.

Das Seminarhaus Möschberg liegt im Grossraum Bern und ist ein idealer Ort zum Verweilen. Die naturnahe Umgebung lädt ein zum Erholen mit Spaziergängen und Joggingwegen. Und an sonnigen Tagen bezaubert der Ausblick bis in die Alpen. Für das leibliche Wohl ist das Küchenteam besorgt und bereitet täglich aus biologischen Frischprodukten Salate und feine Gerichte zu.

Haben Sie Lust auf ein Erholungswochenende im Spätsommer und möchten Sie entspannte Stunden zusammen mit anderen Frauen verbringen? Erlebnis und insbesondere Erholung sind garantiert.

Dabeisein – Mitmachen – Neues erleben, wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Programm

Samstag, 29. September 2018

ab 10.00 Uhr	Eintreffen der Teilnehmenden, Zimmerbezug
10.30 bis 12.00 Uhr	Einstieg in die erste Entspannungssequenz mit Bewegung und Musik Es sind keine Vorkenntnisse notwendig und ist für alle geeignet. Mit Manuela Eiholzer, www.bewegt-entspannen.ch
12.00 bis 13.30 Uhr	Mittagessen
13.30 bis 16.00 Uhr	Auseinandersetzung mit der Krankheit Epilepsie und den Auswirkungen auf mein Leben. Wie geht es mir dabei? Welches sind meine Bedürfnisse? Mit Yildiz Ünver, Psychologin Rehabilitationszentrum für Kinder und Jugendliche, Affoltern a. A.
16.00 bis 18.00 Uhr	Zeit zur freien Verfügung (Spaziergang, lesen, plaudern...)
18.00 bis 19.00 Uhr	Nachtessen
19.30 bis 20.30 Uhr	Zweite ruhige Entspannungssequenz

Sonntag, 30. September 2018

ab 8.00 Uhr	Morgenessen Zimmerabgabe bis 10.00 Uhr
9.00 bis 11.00 Uhr	Dritte Entspannungssequenz mit Bewegung und Musik
11.00 bis 12.00 Uhr	Zeit zur freien Verfügung
12.00 bis 13.00 Uhr	Mittagessen
13.00 bis 15.00 Uhr	Naturkosmetik selber herstellen und mit nach Hause nehmen und Verwöhnprogramm Mit Yolanda Hug, www.kräuterwerk.ch
ab 15.00	Ende und individuelle Rückreise
