

<b>Ort</b>	Haus für Bildung und Begegnung Herzberg 5025 Asp ob Aarau AG T 062 878 16 46, <a href="http://www.herzberg.org">www.herzberg.org</a>
<b>Kursteilnahme</b>	Für alle Frauen: Epilepsiebetreffene Frauen, Mütter von epilepsiebetreffenden Kindern und angehörige Frauen von epilepsiebetreffenden (Ehe-)partnern
<b>Kosten</b>	CHF 180.00 für Epi-Suisse Mitglieder CHF 230.00 für alle anderen Übernachtung mit Vollpension im Einzelzimmer (teilweise mit Etagendusche) und Programm.  Bei Finanzierungsproblemen nehmen Sie mit uns Kontakt auf.
<b>Anmeldung</b>	Unter <a href="http://www.epi-suisse.ch">www.epi-suisse.ch</a> oder telefonisch bis spätestens am Donnerstag, 31. August 2017. 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.
<b>Reise</b>	Für die An- und Rückreise sind die Teilnehmenden zuständig. Auf Wunsch kann ein Fahrdienst von der Staffelegg organisiert werden.
<b>Organisation und Auskünfte</b>	Epi-Suisse Schweizerischer Verein für Epilepsie Seefeldstrasse 84, 8008 Zürich T 043 488 68 80 <a href="mailto:info@epi-suisse.ch">info@epi-suisse.ch</a> , <a href="http://www.epi-suisse.ch">www.epi-suisse.ch</a>

**epi suisse**

Schweizerischer Verein für Epilepsie  
Seefeldstrasse 84  
8008 Zürich  
T +41 43 488 68 80  
[info@epi-suisse.ch](mailto:info@epi-suisse.ch), [www.epi-suisse.ch](http://www.epi-suisse.ch)

**ParEpi** die Elternorganisation von Epi-Suisse



## Erholungswochenende für Frauen

Samstag, 23. bis Sonntag, 24. September 2017  
Haus für Bildung und Begegnung Herzberg  
in Asp ob Aarau

## Entfliehen Sie dem Alltag

**epi suisse**  
Für Menschen mit Epilepsie



## 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 Frauen bieten wir Ihnen erstmals die Gelegenheit dazu:

Das Seminar- und Tagungszentrum Herzberg ist zentral gelegen über der Stadt Aarau und ist ein idealer Ort zum Verweilen. Der Herzberg liegt im Jurapark Aargau, einem regionalen Naturpark. Die naturnahe Umgebung lädt ein zum Erholen mit Spaziergängen, Wanderwegen 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 herrliche Salate und feine Gerichte zu.

Unser abwechslungsreiches Rahmenprogramm bietet ganzheitliche Erholung für den Körper, Geist und die Seele. Neben der körperlichen Entspannung mit Bewegung und Yoga, gibt es einen Vortrag mit anschliessender Gesprächsrunde zum Thema 'Auswirkungen der Krankheit Epilepsie im Alltag'. Als lockeren leichten Leckerbissen zum Schluss, werden die Füsse mit einem Bad und Peeling verwöhnt.

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

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

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

## Programm

---

### Samstag, 23. September 2017

---

ab 10.00 Uhr	Eintreffen der Teilnehmenden, Zimmerbezug
10.30 bis 12.00 Uhr	<b>Einstieg in die erste Entspannungssequenz mit Yoga, Bewegung und Musik</b> Es sind keine Vorkenntnisse notwendig und ist für alle geeignet. Mit Ruth Rigert, <a href="http://www.yogaspirale.ch">www.yogaspirale.ch</a>
12.00 bis 13.30 Uhr	Mittagessen
13.30 bis 16.00 Uhr	<b>Auseinandersetzung mit der Krankheit Epilepsie und den Auswirkungen auf mein Leben.</b> 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	<b>Zweite ruhige Entspannungssequenz mit Yoga und Musik</b>

---

### Sonntag, 24. September 2017

---

ab 8.00 Uhr	Morgenessen Zimmerabgabe bis 10.00 Uhr
9.00 bis 11.00 Uhr mit Pause	<b>Dritte Entspannungssequenz mit Yoga, Bewegung und Musik</b>
11.00 bis 12.00 Uhr	Zeit zur freien Verfügung
12.00 bis 13.30 Uhr	Mittagessen
13.30 bis 15.00 Uhr	<b>Erholsames Fussbad mit Peeling. Naturkosmetik selber herstellen und mit nach Hause nehmen</b> Mit Yolanda Hug, <a href="http://www.kräuterwerk.ch">www.kräuterwerk.ch</a>
ab 15.00	Ende und individuelle Rückreise

---