

Informationen

Anmeldung

bis spätestens **25. Oktober** bei
Karl Gajewski
Sommerstr. 5
67105 Schifferstadt

Tel.: 0176 - 75 00 55 26

E-Mail: Karl.Gajewski@gmx.de

Teilnehmerbeitrag: 90.00 € / Person

Darin sind die Mahlzeiten enthalten
(nicht die Getränke)

Bitte überweisen auf

DE58 5455 0010 0380 0180 93
Vermerk: Elternwochenende

Mahlzeiten

- Frühstücksbuffet
- Buffet am Mittag (Suppe, Salat, zwei Hauptgänge zur Wahl, Dessert)
- Abendessen in Buffetform
- Kaffee und Kuchen auf Wunsch

Zimmer

Sie wohnen in Doppelzimmern und Einzelzimmern mit Nasszelle.

Adresse:

Naturfreundehaus RAHNENHOF
Hintergasse 13
67316 Carlsberg - Hertlingshausen
Tel: 06356 - 962 500

Anfahrt:

Auf der Autobahn **A 6**
(Ludwigshafen – Kaiserslautern)
bis zur **Ausfahrt Wattenheim**,
danach ab dem Kreisell der
Beschilderung "Naturfreundehaus
Rahnenhof" folgen.

Homepage:

www.naturfreundehaus-rahnenhof.de

Hier können Sie sich über unseren
Aufenthaltsort informieren.



08. / 09. November 2025

Wochenende für Eltern

im Rahnenhof
in Carlsberg/Pfalz



Referentin:

Dr. Isis Ksiensik, Dipl.-Psych.

Leitung:

Andrea Reiner
Karl Gajewski

Wenn Helfen erschöpfend wird – über den Körper entgegensteuern

Anderen Menschen kontinuierlich zu helfen kann erschöpfend werden und ein Gefühl von Stress und Ohnmacht entsteht.

Wie kann hier entgegengewirkt werden, um Stress bestmöglichst zu reduzieren und Resilienz im Alltag zu entwickeln?

Ein Schlüssel dazu ist die eigene Körperwahrnehmung,

- um das eigene Nervensystem zu regulieren
- um eigene Muster zu erkennen und Belastungen zu reduzieren
- um kraftvoll Energie zu tanken.

Dr. Isis Ksiensik, Dipl.-Psych.
ist zertifizierte Trainerin für die
therapeutische Methode

Somatic Experience

und führt die Teilnehmenden
praktisch an diese Methode heran.

Liebe Eltern,

wir alle wissen, dass Eltern für ihre Kinder mit Teilleistungsschwächen über die ganze Lebensspanne hinweg die wichtigsten Bezugspersonen sind.

Sie schützen, stützen, helfen über viele, viele Jahre im Alltag.
Sie suchen und öffnen die Türen zu außerfamiliären Hilfen und sie begleiten ihre Kinder dorthin.

Eltern sind die Schlüsselpersonen für die Entwicklung ihrer Kinder und bei der Bewältigung der außergewöhnlichen Belastungen liegt die Erschöpfung oft nahe.

Wir hoffen, mit diesem Wochenende die Eltern bei ihrer großen Aufgabe ein wenig zu stärken.

In der schönen Umgebung vom Rahnenhof bleibt auch Zeit zur Entspannung und Erholung in einer guten Gemeinschaft.

Ich freue mich auf Ihre Teilnahme!



Programm

Samstag

- 12.30 Uhr Abfahrt in Speyer/LU – wir können Fahrgemeinschaften bilden.
- 13.30 Uhr: Ankunft im Rahnenhof
Beziehen der Zimmer
- 14.00 Uhr: Begrüßung, Kaffee und Organisatorisches
- 15.00 Uhr: Einführung ins Thema
Arbeitskreis
- 18.00 Uhr: Abendessen
- 20.00 Uhr: Gesprächsrunden

Sonntag

- 8.30 Uhr: Frühstück
- 9.30 Uhr: Entspannung mit Gertrud Steigert
- 10.30 Uhr: Eigene Erfahrungen:
Offene Fragen
- 12.00 Uhr: Abschlussrunde
- 12.30 Uhr: Mittagessen

Danach Verabschiedung und
Heimfahrt