

**Frauenseminar der DVMB, Landesverband Niedersachsen e.V.  
vom 01.07.2022 – 03.07.2022****in der WISOAK Bildungsstätte****Zum Rosenteich 26, 26160 Bad Zwischenahn****Thema: „Becti's und ihre Schmerzen – wie kann ich meine  
Lebensqualität verbessern?“****Programm****Freitag 01.07.2022**

- bis 16.30 Uhr Anreise und Bezug der Zimmer
- 17.30 Uhr – 18:00 Uhr **Begrüßung, Vorstellungsrunde**
- 18:15 Uhr – 19:15 Uhr Abendessen
- 19:30 Uhr - 21.00 Uhr Kreatives Gestalten – Beweglichkeit der Handgelenke und Finger fördern -

**Samstag 02.07.2022**

- 07:15 Uhr – 08:15 Uhr Frühstück
- 08:45 Uhr – 09:45 Uhr Bewegung unter Anleitung der Physiotherapeutin der Gruppe Oldenburg Frau Silke Michels
- 10:00 Uhr – 10:45 Uhr Ärztlicher Vortrag  
„Schmerzbehandlung – bio-psycho-soziales Modell“  
Der akute, objektivierbare Schmerz kann in einen chronischen Schmerz übergehen. Die Ursachen einer solchen Schmerzchronifizierung sind vielfältig und bedürfen einer speziellen ganzheitlichen Schmerztherapie.  
Referent Oberarzt Dr. med. Carsten Bantel, Universitätsklinik Oldenburg - Leitung Hochschulambulanz für Schmerztherapie -
- 10:45 Uhr – 11:00 Uhr Kaffeepause
- 11:00 Uhr – 12:00 Uhr Fortsetzung ärztlicher Vortrag mit Informationen zum Einsatz von Cannabis im Rahmen der Schmerztherapie.  
anschließend Fragen und Antworten

12.15 Uhr – 13:15 Uhr	Mittagessen
13.30 Uhr – 14:30 Uhr	Ergotherapie – Stressreduktion durch Achtsamkeit im Alltag Referentin Ilka Weinreich
14:30 Uhr – 14:45 Uhr	Kaffeepause
14:45 Uhr – 15:45 Uhr	Fortsetzung Ergotherapie – Stressreduktion durch Achtsamkeit im Alltag
16:00 Uhr – 17:10 Uhr	Informationen über den Kurort Bad-Zwischenahn bei einer Bootsfahrt auf dem Zwischenahner Meer – Kostenbeteiligung 13,00 EUR -
18:30 Uhr	Gemeinsames Abendessen

### **Sonntag 03.07.2022**

07:00 Uhr - 08:15 Uhr	Frühstück
08:30 Uhr – 11:00 Uhr	Nordic Walking – Training unter fachkundiger Anleitung von Marco Feldhaus – M. Ed. Sportwissenschaften und Physiotherapeut – Medical Nordic Walking Instructor -
11:00 Uhr – 11:15 Uhr	Pause
11:15 Uhr – 12:00 Uhr	Feedbackrunde zum Abschluss des Seminares
12.00 Uhr – 12:45 Uhr	Mittagessen

Ende der Veranstaltung

Änderungen vorbehalten

---

Das Seminar wird gefördert durch die:

