



ofa®

Sich selbst managen – Tipps für die Ödemtherapie

22. – 23. Juni 2025

Seminar für Selbsthilfegruppen

Hotel zum Rittmeister
Seestraße 9, 14542 Werder

Veranstaltungsort

Hotel zum Rittmeister
Seestraße 9, 14542 Werder
Tel +49 (0) 3327-4646
info@zum-rittmeister.de

Teilnahmegebühr

79,- Euro inkl. gesetzl. MwSt.

Tipp: Die Kosten unserer Veranstaltung können Sie sich anteilig über die gesetzlichen Krankenkassen fördern lassen.

Hinweis: ggf. benötigte Zimmer bitte selbstständig buchen

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

Ofa Bamberg GmbH
Mirjam Kaiser
Laubanger 20, 96052 Bamberg
Tel. + 49 951 6047-134
Fax + 49 951 6047-250
akademie@ofa.de

Sonntag, 22.06.2025

- Bis 12:00 Uhr** Anreise
Ab 12:00 Uhr Mittagsimbiss
- 13:00 Uhr** Begrüßung und Kennenlernen Workshop
M. LUNDIUS
- 13:45 Uhr** Mythen und Fakten zum Sport und Ernährung bei Lipödem
U. HÄNSCHKE
- 14:15 Uhr** Sporteinheit für jedermann mit Couch Ute
U. HÄNSCHKE
- 14:45 Uhr** kurze Pause
- 15:00 Uhr** Finde Deinen inneren Clown
S. SENDLER
- 15:30 Uhr** Kaffeepause
- 16:00 Uhr** Gesundes Mindset – gesunder Körper
C. HORRER
- 16:45 Uhr** Bewegung mit Smoveyringen
K. WAGNER
- 17:15 Uhr** Schwierige Gespräche meistern
I. GARCIA
- 18.00 Uhr** Ende des ersten Tages

Montag, 23.06.2025

- 09:00 Uhr** Die Kraft von ganzheitlich, gesunden Zielen
C. EFFERTZ
- 10:30 Uhr** Naturbezogene Achtsamkeit
R. LEITENMAIER
- 11:15 Uhr** Kaffeepause
- 11:45 Uhr** Medizinische Grundlagen Lymph-Lipödem
DR. I. WARSOV
- 12:30 Uhr** Die positive Absicht von Widerständen und wie man sie nutzt
C. EFFERTZ
- 13:30 Uhr** Ende der Veranstaltung

Ab 15:00 **GOLFSCHNUPPERKURS**

Kosten 25,- pro Person
vor Ort zu bezahlen
Anmeldung erbeten
Dauer ca. 90 Minuten

Referierende



UTE HÄNSCHKE

Fitness mit Lipödem
Heinrich Rau Str. 68
16227 Eberswalde



ISABELL GARCIA

Av. Flota de Indias 16-4d
41011 Sevilla, Spanien



RUTH LEITENMAIER

Fachanwältin für Sozialrecht
Hermannsberg 14, 92334 Berching



KATJA WAGNER

Leitung SHG Lily Turtles
Am Glockenberg 39
29308 Winsen (Aller)



DR. INGELORE WARSOW

Klingsorstr. 26
12167 Berlin



CLAUDIA HORRER

Amoena Deutschland
Kapellenweg 36
83064 Raublingen



MICHAELA LUNDIUS

Ofa Bamberg GmbH
Leitung Ofa Akademie



SANDRA SENDLER

Mühlenheide 85
33106 Paderborn



C. EFFERTZ

Vorstand
Lipödem Gesellschaft e.V.
Finkenweg 4, 64625 Bensheim

Anmeldung

zum Seminar für Selbsthilfegruppen vom 22. – 23.06.2025.

Eine kostenlose Stornierung ist bis spätestens zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn möglich, danach oder bei Nichterscheinen ist die gesamte Teilnahmegebühr zu entrichten. Bitte nehmen Sie Ihre Abmeldung schriftlich vor.

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung. Die Rechnungsstellung erfolgt direkt nach Ablauf der Stornofrist, zahlbar ohne Abzug.

Bitte beachten Sie:

Die Kosten für die Unterkunft sind von den Teilnehmern selbst zu tragen. Wir bitten Sie benötigte Zimmer selbstständig zu buchen. Vielen Dank!

Melden Sie sich direkt online an oder senden Sie uns eine Mail an akademie@ofa.de

→ Jetzt anmelden