

DIE WORKSHOPS

In unseren Workshops, die jeweils 2 x stattfinden, haben Sie die Möglichkeit die Theorie an Praxisbeispielen auszuprobieren. Dazu bitten wir Sie sich bequeme Kleidung anzuziehen. Gerne erläutern wir Ihnen, was Sie in den Workshops erwartet.

Yoga

In diesem kleinen Workshop übt Marina Pagel, Iyengar-Yoga-Lehrerin und Psychotherapeutin, mit Ihnen einfache, aber tief wirkende Iyengar-Yogahaltungen, die angepasst sind an die Möglichkeiten und Bedürfnisse von Menschen mit MS. Das Ziel dabei ist, Fatigue und Spasmen zu reduzieren sowie Ihre Kraft und Beweglichkeit zu erweitern.

Zusätzlich verändert Yoga unser Stressempfinden. Die Praxis von Yoga und Entspannungstechniken schenkt uns mehr Widerstandskraft und Gelassenheit. Wir können Verhaltensweisen und Reaktionen, mit denen wir uns das Leben schwerer machen, eher loslassen.

Jonglage

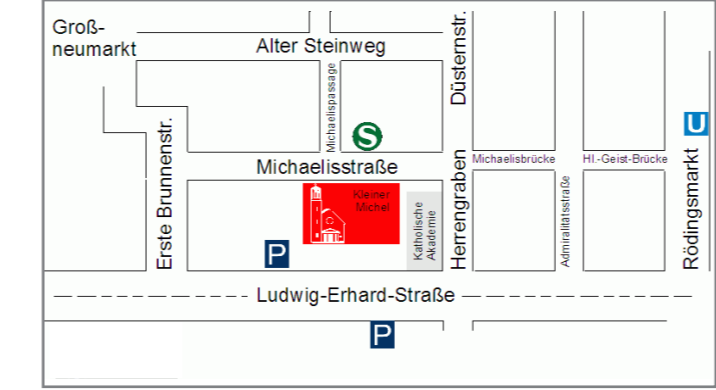
Bei der MS wird die Myelinschicht angegriffen und beschädigt, wodurch keine oder nur eine eingeschränkte Weiterleitung von Reizen stattfindet. Jonglage verändert die „Verdrahtung“ von Nervenzellen im Gehirn durch das gezielte Wachsen lassen von Myelinschichten. Denn durch die Jonglage werden die Nervenzellen so stimuliert, dass das zur aktiven Entwicklung von Myelin führen kann. Motorische Fähigkeiten können somit verbessert werden.

Die MS-Nurse Katharina Frauen wird Ihnen erläutern wie sie zum Jonglieren gekommen ist und Ihnen einen ersten Einblick in praktische Übungen geben.

Veranstaltungsort
 Katholische Akademie Hamburg
 Auditorium
 Herrengraben 4, 20459 Hamburg

Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln
 S-Bahn-Linie S1 oder S3 bis zur Station Stadthausbrücke
 oder U-Bahn-Linie U3 bis zur Station Rödingsmarkt

Anreise mit dem PKW
 Parkmöglichkeit: Tiefgarage Parkhaus Fleethof (350m entfernt)



Die folgenden Firmen unterstützen freundlicherweise die Veranstaltung mit den folgenden Beträgen: Almirall 500,-€, Biogen 600,-€, Merck 1.000,-€, Novartis 1.000,-€, Roche 1.000,-€ und Teva 800,-€. Wir danken unseren Sponsoren für die Unterstützung.




**EINLADUNG
 ZUM
 WELT MS TAG**

28. Mai 2019

antarespharma.de

Sehr geehrte Betroffene, sehr geehrte Angehörige,

in diesem Jahr steht unsere Veranstaltung, anlässlich des Welt MS Tages 2019, unter dem Motto „**Mit MS in Bewegung bleiben - Welche Möglichkeiten bieten moderne Therapieoptionen**“, zu der wir Sie ganz herzlich am **Dienstag, den 28. Mai 2019** einladen.

Es erwarten Sie zwei spannende Vorträge von Frau Dr. Gabriele Bender, Chefärztin für Neurologie des RehaCentrums Hamburg und Mitglied des Beirates der DMSG Hamburg. Um das Thema „Welche Therapien und Intensitäten sind sinnvoll“ geht es in Ihrem ersten Vortrag. Im zweiten Vortrag „MS & der Bewegungsapparat - Welche Hilfsmittel gibt es?“ wird Frau Dr. Bender von Ralf Wolf, Physiotherapeut aus dem Sanitätshaus Stolle, unterstützt. Damit die Theorie zur Praxis wird, bieten wir Ihnen zusätzlich die beiden Workshops Yoga und Jonglage an. Marina Pagel, Iyengar-Yogalehrerin bei Iyengar Yoga Hamburg wird Ihnen einen ersten Eindruck davon geben, was Yoga bei einer MS-Erkrankung bewirken kann. In ihrem Jonglage-Workshop wird Katharina Frauen, MS-Nurse im Neurozentrum am Klosterforst in Itzehoe und in Kaltenkirchen, Ihnen zeigen wie Jonglage Ihre Koordinationsfähigkeit verbessert. Vorkenntnisse sind für beide Workshops nicht notwendig.

Wir freuen uns auf eine spannende und interessante Veranstaltung mit Ihnen und Ihren Angehörigen.

Ihr Team der antares-apotheke

Veranstalter

antares-apotheken oHG  antares apotheke in Kooperation mit der Vita Apotheke  & der NIK e.V. 

PROGRAMM

17:00 Uhr	Einlass Möglichkeit sich in der Ausstellung zu den neuesten Themen zu informieren
17:30 Uhr	Begrüßung und Beginn der Veranstaltung
17:40-18:10 Uhr	1. Vortrag: Mit MS in Bewegung bleiben - Welche Möglichkeiten bieten moderne Therapieoptionen? Welche Therapien und welche Intensitäten sind sinnvoll?
18:15-19:15 Uhr	Workshops als Praxisbeispiele wie ich mit MS in Bewegung bleiben kann
19:15-19:40 Uhr	Pause mit Getränken und einem kleinen Snack
19:40-20:40 Uhr	Workshops als Praxisbeispiele wie ich mit MS in Bewegung bleiben kann

antares-apotheken oHG

Dr. med. Gabriele Bender
Chefärztin für Neurologie

RehaCentrum Hamburg GmbH
Martinistraße 66, 20246 Hamburg

PROGRAMM

20:45-21:10 Uhr	2. Vortrag: MS & der Bewegungsapparat - Welche Hilfsmittel gibt es?
abschl.	Fragen- und Diskussionsrunde, Zusammenfassung und Verabschiedung

Dr. med. Gabriele Bender
Fachärztin für Neurologie

Ralf Wolf
Physiotherapeut

Stolle Sanitätshaus GmbH & Co. KG
Friedrich-Ebert-Damm 309, 22159 Hamburg

ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich verbindlich bis zum **21. Mai** per Mail, Fax, Post oder Telefon an. Aufgrund der Workshop-situation ist nur eine **begrenzte Teilnehmerzahl** möglich.

antares-apotheken oHG

Tel.: 040 43 27 28 42 50
Fax: 040 43 27 28 42 10
veranstaltungen@antarespharma.de

Vita Apotheke

Tel.: 040 40 90 59
Fax: 040 49 68 80
veranstaltungen@vita-apotheke-hh.de