





Mit dem Myelom im Gepäck durch das Leben Seminarreihe zu Fragen, die das Leben mit dem Myelom aufwirft



Achtsam durchs Leben mit dem Myelom

Freitag, 12.06.2026 – Sonntag, 14.06.2026

Themen	<p>Die Auswirkungen von Achtsamkeit auf den Körper, auf Schmerzen, wiederkehrende Depression, die Psyche und chronischen Erkrankungen wird in zahlreichen medizinischen Publikationen dokumentiert. Das angebotene Wochenende steht im Zeichen der Achtsamkeit und der praktischen Anwendung von einfachen Techniken, um die Körperwahrnehmung zu stärken und mit der Wahrnehmung unserer Symptome, Nebenerscheinungen, sowie Schmerz umzugehen. Das Seminar ist erfahrungsbasiert und interaktiv aufgebaut. Sämtliche Unterlagen sowie die Übungsanleitungen werden als Skriptum und Audio-Dateien im Anschluss zur Verfügung gestellt.</p> <ul style="list-style-type: none">• Wie kann ich meine Körperwahrnehmung stärken?• Wie lerne ich, auf meine Symptome und Körperempfindungen zu achten.• Wie kann ich Schmerzen und Einschränkungen bewusst lindern und meinen Tag positiv gestalten?• Grübeleien und Angst – mit den dunklen Seiten der eigenen Psyche umgehen lernen Grundlagen der Selbstfürsorge – was kann ich im Alltag konkret tun?
Vorläufiges Programm	<p>Freitag ab 16.00 Eintreffen der TeilnehmerInnen, Einchecken, Zimmer beziehen 18.00 gemeinsames Abendessen Abendsession: Einander Kennenlernen, Einführung</p> <p>Samstag ganztags Workshop mit Pausen zwischendurch</p> <p>Sonntag vormittags Workshop Gemeinsames Mittagessen Abschlussrunde</p> <p>Für den Samstag oder Sonntag ist auch ein ärztlicher Vortrag durch eine unserer KonsiliarärztInnen vorgesehen, mit Möglichkeit zur Stellung von Fragen. Weiters werden zur Auflockerung Bewegungseinheiten zwischendurch angeboten.</p>
Seminarleitung	<p>Dr. Mag. Pharm. Martina Esberger-Chowdhury</p> <p>Nach einem Studium der Pharmazie in Wien, und einer langjährigen Karriere in der pharmazeutischen Industrie in Europa und Indien hat Martina sich seit 2013 als Management Beraterin und Trainerin für Mindfulness etabliert. Ihr Tätigkeitsschwerpunkt richtet sich auf Meditations-, Achtsamkeitstraining und Mindfulness-Based Stress Reduction für Einzelpersonen und Organisationen. Martina ist auch Buchautorin.</p> 
Ort:	 <p>Bildungshaus St. Hippolyt Eybnerstraße 5 3100 St. Pölten Telefon +43 (0)2742 352104 E-Mail: hiphaus@dsp.at Web: www.hiphaus.at</p> <p>Hohe Qualität und Nachhaltigkeit sind uns ein großes Anliegen bei der Planung unserer Seminarangebote wie auch bei der Bewirtung unserer Gäste. . Barrierefreiheit ist für uns ein selbstverständliches Anliegen und wird bei Veranstaltungen und für individuelle Gäste gelebt.</p>

Ein Projekt der



Wir freuen uns auf Sie!

Bitte beachten Sie die nachstehenden Bedingungen für die Teilnahme und Anmeldung

Teilnahmebedingungen

1. MM-PatientInnen und Angehörige sind herzlich willkommen, die interessiert sind, sich im vertraulich/geschützten Rahmen eines Seminars unter fachkundiger Begleitung näher mit ihrer Erkrankung und den damit einhergehenden Begleitumständen auseinanderzusetzen.
2. Wir müssen das aus Haftungsgründen leider deutlich aussprechen: Die Teilnahme am Seminar erfolgt freiwillig und auf eigene Gefahr und Verantwortung.
3. Die Teilnahme (inklusive Nächtigung mit Vollpension für alle TeilnehmerInnen) können wir aufgrund großzügigen Sponsorings für PatientInnen und Angehörige kostenfrei ermöglichen, eine verbindliche Anmeldung ist jedoch erforderlich, damit Interessierten aufgrund kurzfristiger Absagen nicht freie Plätze vorenthalten werden.
4. Ihre telefonische oder schriftliche Anmeldung ist nach schriftlicher Bestätigung durch die Seminarleitung als verbindlich anzusehen.
5. Bitte teilen Sie uns daher sofort mit, wenn Sie am Seminar aus zwingenden Gründen (Krankheit, unvorhersehbare familiäre Verpflichtungen, u.dgl.) nicht teilnehmen können. Wir weisen darauf hin, dass uns als Veranstalter bei kurzfristigen, unbegründeten Absagen innerhalb von 10 Tagen vor Veranstaltung Stornogebühren für die Zimmerstornierung entstehen, wenn wir den Seminarplatz nicht anderweitig vergeben können.
6. Die An- und Abreise zum Seminar ist von den Teilnehmenden selbst zu organisieren.
7. Beachten sie bitte die beschränkte Teilnehmerzahl für dieses Seminar: **max. 18 Personen**
8. Die Reihung der Anmeldungen erfolgt grundsätzlich nach Zeitpunkt des Einlangens. Um möglichst vielen Interessierten eine Teilnahme zu ermöglichen, werden Personen, die erstmals an Myelom im Gepäck Seminaren teilnehmen, vorgereiht. Alle Anmeldungen, die über die Maximalzahl der TeilnehmerInnen hinausgehen, werden auf einer Warteliste gereiht.
9. Wir freuen uns, wenn Sie sich für mehrere Seminare interessieren, möchten aber möglichst vielen MitpatientInnen und Angehörigen die Gelegenheit geben, eines der Seminarangebote zu besuchen. Wir bitten sie daher, in diesem Fall bekannt zu geben, welches Seminar für Sie besonders interessant ist. Wir würden ihre Anmeldung dann für das von Ihnen priorisierte Seminar bevorzugt reihen.

Anmeldung

Sie haben sich schon telefonisch oder per E-mail angemeldet und stehen auf der Liste der teilnehmenden Personen. Bitte, kontrollieren Sie, ob Sie uns alle folgenden Daten bekanntgegeben haben. Diese brauchen wir für die Anmeldung in der Unterkunft.

Fehlende Daten geben Sie mir bitte bis Mitte Mai bekannt:

Mag. Susanne Gaspar, Projektleitung

s.gaspar@multiplesmyelom.at

Tel.: 0664 7361 1086

Geben Sie uns bitte für die Anmeldung folgende Daten bekannt:

- Name
- Kontaktadresse für Informationen / Rückfragen: Adresse, Tel., e - mail
- Geburtsjahrgang
- Status (PatientIn/Angehörig/r)
- Jahr der Diagnosestellung
- Zimmerwunsch (Einzelzimmer oder Zweibettzimmer)

Nähere Auskünfte:



Mag. Susanne Gaspar, Projektleitung

s.gaspar@multiplesmyelom.at

Tel.: 0664 7361 1086