



# ü35 Treffen - Hygge in Präsenz

## - Vorläufiges Programm -

Wilhelm-Kempff-Haus, Wilhelm-Kempff-Haus 1, 65207 Wiesbaden-Naurod

### Freitag, 30. Juni 2023

ab 15 Uhr	Individuelle Anreise, Belegung der Zimmer	
17 Uhr	Begrüßung & Kennenlernen	Gruppenraum
18 Uhr	Abendessen	Restaurant
19 Uhr	Themen/Fragen für das Wochenende sammeln	Gruppenraum
Anschließend	Gemütlicher Ausklang	Georgstuben

### Samstag, 1. Juli 2023

8 Uhr	Frühstück	Restaurant
9 Uhr	Austausch	Gruppenraum
dazwischen	Kaffeepause	
10:30 Uhr	Fortsetzung Austausch	Gruppenraum
12 Uhr	Mittagessen	Restaurant
13:30 Uhr	Fortsetzung Austausch	Gruppenraum
15 Uhr	Kaffeepause	
15:30 Uhr	Natur pur: Spazieren mit Alina inkl. barfuß gehen (Thema "Die Erde trägt mich") // freie Zeit	
18 Uhr	Abendessen	Restaurant
19 Uhr	Kegeln	Kegelbahn
Anschließend	Gemütlicher Ausklang	Georgstuben

### Sonntag, 2. Juli 2023

8 Uhr	Frühstück – Räumen der Zimmer (bis 9:30 Uhr)	Restaurant
9 Uhr?	N.N. (online): Mentale Stärke bei der HK?	Gruppenraum
10 Uhr?	Prof. Dr. Carsten Saft (online): Behandlung der HK & Stand der Huntington-Forschung?	Gruppenraum
11 Uhr	Alina Baierl: Entspannung: Körper strecken und dehnen mit anschließender geführter Meditation (Thema "Ich bin sicher")	Gruppenraum
11:45 Uhr	Feedback & nächste Termine	Gruppenraum
12 Uhr	Mittagessen, anschließend Ende der Veranstaltung	Restaurant

Alle Programmpunkte sind optional: Jede/r entscheidet für sich, was in dem Moment das Richtige ist.

### **Vorschläge für den Austausch**

- Soziales Umfeld (Familie, Freunde, Partner)
- Arbeiten (Arbeitgeber, Arbeitsplatzgestaltung, Ausscheiden aus dem Berufsleben)
- Lebensentscheidungen / Vorsorge treffen
- Alltagsgestaltung (Mobilität, Ernährung, Wohnung)
- Freizeitgestaltung (Teilhabe am Leben, Urlaub)
- Tipps (Hilfsmittel, Finanzielle Vorteile, ...)
- Stressreduzierung/-vermeidung
- Umgang mit der Diagnose, Symptomen (körperlich, kognitiv, emotional, sozial) bzw. Wesensveränderungen
- Therapie/Studienteilnahme
- Austausch der Partner\*innen