



Cystische Fibrose Schweiz
Mucoviscidose Suisse
Fibrosi Cistica Svizzera
Cystic Fibrosis Switzerland

CFS Erwachsenenweekend

Brienz; 31.03-02.04.2023

Sibel Alkoç

Das Wochenende hat am Freitag-nachmittag bei der Rezeption des Hotels Lindenhofs begonnen. Von dort aus sind wir gemeinsam zum Yogastudio gelaufen.

Dort angekommen konnten wir von einer Yoga-Lektion profitieren, die auf unsere Bedürfnisse angepasst war und erhielten schon erste Tipps, wie wir im Alltag unsere Lunge mit Übungen öffnen können.



Weekendfakten:

Anzahl TeilnehmerInnen:	9
Anzahl Partner:	-
Anzahl Kinder:	-
Wetter:	sonnig
Aktivitäten:	Yoga, essen, baden



Beim Abendessen sind dann einige dazugestossen und wir konnten uns über den Alltag mit CF austauschen. Nach dem Abendessen hatten wir einen Input zu ätherischen Ölen und welche hilfreich für die Atmung sind.

Nach dem gemeinsamen Frühstück am nächsten Morgen mit Blick auf den Brienersee ging es gleich weiter mit Yoga. Zum Zwischern der Vögel konnten wir unserem Körper gemeinsam etwas Gutes tun. Am Nachmittag hatten wir Freizeit und einige nahmen die individuelle Sportberatung in Anspruch. Besonders entspannend war Yoga Nidra am Abend, bei dem man versucht im Zustand vor dem Einschlafen zu verweilen.

Am Sonntagvormittag war bereits die letzte Yogastunde, die alle nochmals in vollen Zügen genossen, bevor es dann auf die Heimreise ging.

