

Seminar

Menschen treffen, die meine Welt verstehen – Eltern von CF-betroffenen Kindern stärken

Datum: 27.06.2026

Ort: HOTEL CONTINENTAL PARK | Murbacherstrasse 4 | CH-6002 Luzern

Ablauf

09.00 – 10.00 Uhr

Begrüssung und Kennenlernen

Eigene Themen, Bedürfnisse und Ziele klären

10.00 Uhr – 10.30 Uhr

Psychische Gesundheit und Cystische Fibrose

Austausch über persönliche Herausforderungen, Ängste, Belastungen und Gefühle

10.30 – 11.00 Uhr Pause

11.00 – 12.00 Uhr

Umgang mit Emotionen

Psychologische Grundbedürfnisse

Gemeinsame Reflexion, eigene Beispiele

12.00 – 12.30 Uhr

Gemeinsam Reflexion des Morgens

12.30 – 13.30 Uhr Mittagessen

13.30 – 14.30 Uhr

Stressverarbeitung und Emotionsregulation

Ressourcen und Selbstfürsorge

Achtsamkeit und Entspannung

14.30 – 15.00 Uhr Pause

15.00 – 16.30 Uhr

Abschluss und «Take Home»