



**Fibromyalgie Ansprechpartnertagung
vom 15. – 17. März 2024 in Bad Pyrmont**

Tagungsort: Hotel Steigenberger
Heiligenangerstr. 2-4
31812 Bad Pyrmont

Referenten: Ivonne Lembeck
Christine Martin
Annette Wennrich
Yvonne Burkart
Hiltrud Brandt
Dr. med. Martin Gehlen

Freitag, 15.03.2024

bis 15:00 Uhr Anreise der Teilnehmer

15:30 Uhr [Konferenzraum Hotel Steigenberger](#)

- **Begrüßung**
- **Erwartungen und Wünsche**

*Referenten: Ivonne Lembeck, Landesansprechpartnerin Fibromyalgie
Christine Martin, stellv. Landesansprechpartnerin Junge
Rheumatiker*

16:00 Uhr **Entspannt Ankommen – Wahrnehmung mit allen Sinnen**

- Die Natur und Ich
- Sitzyoga zu jeder Zeit
- Balance hier und jetzt

Referentin: Annette Wennrich, Yogalehrerin, Entspannungstherapeutin

18:30 Uhr Abendessen

Samstag 16.03.2024

ab 08:00 Uhr Frühstück

09:00 Uhr [Konferenzraum Hotel Steigenberger](#)

Schüssler Salze und ihr Mehrwert Teil 1

- Harmonie im Mineralienreich -
Anwendungs- und Wirkungsbereich in Bezug auf Fibromyalgie

Referentin: Hiltrud Brandt, Heilpraktikerin, Referentin der Alexander Pflüger GmbH & Co. KG

10.30 Uhr Pause

Schüssler Salze und ihr Mehrwert Teil 2

- Vitalität im Fokus
- Antlitzanalyse – Ein Blick auf die Gesundheit durch die Augen der Naturheilkunde

Referentin: Hiltrud Brandt, Heilpraktikerin, Referentin der Alexander Pflüger GmbH & Co. KG

12:30 Uhr Mittagessen

14:30 Uhr [Konferenzraum Hotel Steigenberger](#)

Darmgesundheit im Ayurveda bei Rheuma

- Ernährung mal anders – darmfreundlich und entzündungshemmend
- Darmaufbau durch Schüssler Salze und ätherische Öle
- Würzige Gesundheit: DIY darmfreundliche Gewürzmischungen und Snacks – leicht gemacht und überall dabei
- Einführung in Pro- und Präbiotika

Referentin: Yvonne Burkart

18:30 Uhr Abendessen

20:00 Uhr [Konferenzraum Hotel Steigenberger](#)

Ganzheitliche Nachtruhe – wie mentale Entspannung und Darmgesundheit Hand in Hand gehen

- Yoga für den Bauch: Leicht umsetzbare Übungen für einen gesunden Darm

Referentin: Yvonne Burkart

Sonntag, 17.03.2024

ab 08:00 Uhr Frühstück

09:00 Uhr [Konferenzraum Hotel Steigenberger](#)

Die Kunst der Entspannung in hektischen Zeiten

- Stress wahrnehmen, verstehen und bewältigen
- PMR – Die Bedeutung der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen für ein entspanntes Leben

Referentin: Ivonne Lembeck, Entspannungstherapeutin

10:45 Uhr Pause

11:00 Uhr **Neuigkeiten zum Krankheitsbild Fibromyalgie**

Referent: Dr. med. M. Gehlen, Facharzt für Innere Medizin und Rheumatologie

12.00 Uhr **Abschlussrunde, Resümee**

Referenten: Ivonne Lembeck, Landesansprechpartnerin Fibromyalgie

13.00 Uhr Mittagessen und anschließend Ende der Veranstaltung

Dies ist das vorläufige Programm. Änderungen sind jederzeit möglich.

Bitte witterungsbeständige Kleidung mitbringen, gerne auch ein Kissen und/oder Kuschedecke.