

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

wir haben für unsere Mitglieder wieder interessante und vielfältige Aktivitäten zusammengestellt, die wir Ihnen gern in dieser kompakten Ausgabe der Düsseldorfer MS-Post News vorstellen. Bitte melden Sie sich wenn Sie Wünsche oder Anregungen haben, lassen Sie uns gern wissen, was Sie bewegt und interessiert!

Wir hoffen, Sie bald bei einer unserer Veranstaltungen begrüßen zu können!

Ihr Team der DMSG Ortsvereinigung Düsseldorf

Veranstaltungen

Online - Workshop: „Das Nervensystem neu ausrichten“ - mit der Hilfe von somatischen Übungen

Unser Nervensystem spielt eine zentrale Rolle im Umgang mit Stress, Emotionen und körperlichem Wohlbefinden – insbesondere bei Multipler Sklerose. In diesem praxisnahen Workshop erfährst du, wie du durch gezielte somatische Übungen dein Nervensystem regulieren und deine Selbstwahrnehmung stärken kannst. Unter der fachkundigen Leitung von Julia Bierenfeld, Mentorin für Frauen mit MS und Expertein für Stress- und Nervensystemregulation, lernst du einfache, alltagstaugliche Techniken, die dir helfen, mehr Balance und Entspannung in dein Leben zu bringen.

Was dich erwartet:

- Einführung in die Funktionsweise des Nervensystems
- Praktische somatische Übungen zur Regulation
- Methoden zur besseren Körperwahrnehmung und Entspannung

Wir starten mit einer **theoretischen Einführung**, bevor wir nach einer kurzen Pause auf die Matte wechseln. Die Übungen können sowohl **auf einer Matte als auch auf einem Stuhl** durchgeführt werden.

Du brauchst:

- ✓ Eine Yoga- oder Gymnastikmatte
- ✓ Ein (Meditations-)Kissen zum darauf sitzen
- ✓ Eine Decke für die Abschlussentspannung


 **Termin:** Samstag, 10. Mai 2025 von 10:00 bis 12:30 Uhr

 **Leitung:** Julia Bierenfeld

 **Ort:** Online über Zoom

 **Die Kosten der Veranstaltung trägt die DMSG OV für ihre Mitglieder**

 **Die Teilnehmerzahl ist begrenzt**

 **Anmeldung bis:** 30. April 2025 im OV-Büro

Per E-Mail an info@dmsg-duesseldorf.de oder telefonisch unter 0211 / 34 34 75



Präsenz - Workshop: „Ich prüfe meine Illusionen und erfülle mir meine Bedürfnisse“



„Ich prüfe meine Illusionen und erfülle mir meine Bedürfnisse“ bedeutet, aus dem Alltagstrott auszubrechen, um nachzuspüren was mir guttut, um im Gleichgewicht zu bleiben. Du bist eingeladen kreativ die eigene innere Landkarte von Kraft, Wachstum und Entfaltung zu entdecken und die Selbstwahrnehmung zu erhöhen. Verständnis und Zuspruch in der Gruppe vermitteln dir neue Lebensfreude und Selbstwertgefühl!

Termin: Samstag, 31. Mai 2025 von 12:00 bis 17:00 Uhr

Leitung: Patricia Kronberg

Ort: Praxis Kronberg, Kölner Landstr. 259, 40591 Düsseldorf

Der Zugang zum Veranstaltungsraum ist nicht barrierefrei und nur über eine Treppe zu erreichen

Die Kosten der Veranstaltung trägt die DMSG OV für ihre Mitglieder

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Anmeldung bis: 22. Mai 2025 im OV-Büro

Per E-Mail an info@dmsg-duesseldorf.de oder telefonisch unter 0211 / 34 34 75

Online - Workshop: „Ein achtsamer Umgang mit Schmerzen“

Es ist möglich, mit chronischen Schmerzen zu leben. Auch mit solchen, die sich gerne in den Vordergrund drängen. Das Geheimnis darin liegt, den Unterschied zwischen Schmerz und Leid zu erkennen. Manchmal mag es Schmerzen geben, die unausweichlich sind. Das Leid hingegen, und damit gemeint ist, wie wir mit dem Schmerz umgehen, ist eine Entscheidung. Die Achtsamkeit kann hier ein heilsames Mittel der Wahl sein.

Viele Menschen leiden unter unterschiedlichsten chronischen Schmerzen und Diagnosen, bei denen schulmedizinische Maßnahmen versagt oder erfolglos geblieben sind. Der amerikanische Achtsamkeitslehrer und Begründer der Stress Reduction Clinic in Massachusetts Jon Kabat-Zinn weiß aus der Arbeit mit Tausenden von Betroffenen, wie groß das Leid ist, mit dieser Belastung leben zu müssen. Er weiß aber auch, dass es möglich ist, anders damit umzugehen. Vorausgesetzt, man ist bereit, das eigene als ein Lernprozess zu begreifen, anstatt sich als Opfer zu fühlen.



In diesem Seminar lernen Sie, wie die Praxis der Achtsamkeit Sie darin unterstützen kann, etwas gelassener, mitfühlender und entspannter mit chronischen Schmerzen umzugehen.

Termin: Samstag, 14. Juni 2025 von 10:00 bis 12:00 Uhr

Leitung: Doris Iding

Ort: Online über Zoom

Die Kosten der Veranstaltung trägt die DMSG OV für ihre Mitglieder

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Anmeldung bis: 01. Juni 2025 im OV-Büro

Per E-Mail an info@dmsg-duesseldorf.de oder telefonisch unter 0211 / 34 34 75

Online-Workshop: „Übungen für eine stabile & bewegliche Schulter“




Die Schulter ist ein komplexes und fragiles Gelenk. Mit zunehmendem Alter, aber auch bei stärkerer Inanspruchnahme zeigen sich häufig Probleme in diesem Bereich. So fällt es vielen Menschen z.B. schwer, den Arm nach oben zu heben, ohne dabei das Schulterblatt mit anzuheben. Meist handelt es sich um eine Kombination aus Krafteinbußen und mangelnder Mobilität. Bei MS-Erkrankten kommen u.U. Probleme in der neurologischen Ansteuerung hinzu.


In diesem Workshop widmen wir uns gezielt diesem wichtigen Gelenk und seinen umgebenden Strukturen. Der Schwerpunkt liegt bei Übungen zur Mobilisierung und Kräftigung. Um besser in Kontakt mit diesem Bereich zu kommen, beziehen wir auch Übungen zur Wahrnehmung ein.




Die Übungen werden im Sitzen und Stehen ausgeführt (bei den meisten Übungen im Stehen werden bei Bedarf Alternativen im Sitzen gezeigt).

Du brauchst:

-  Hocker oder Stuhl
-  Hanteln (Wasserflaschen), Theraband, Igelball/ Faszienball, Matte (Alternativen möglich)
-  **Niveau: Mittel** - niedrigschwellig (Alternativen zum Stehen werden angeboten)


 **Termin:** Samstag, 28. Juni 2025 von 10:00 bis 12:30 Uhr

 **Leitung:** Tanja Eisentraut

 **Ort:** Online über Zoom

 **Die Kosten der Veranstaltung trägt die DMSG OV für ihre Mitglieder**

 **Die Teilnehmerzahl ist begrenzt**

 **Anmeldung bis:** 18. Juni 2025 im OV-Büro

Per E-Mail an info@dmsg-duesseldorf.de oder telefonisch unter 0211 / 34 34 75

Präsenz-Workshop: „Visionssuche und Neubeginn“



Ich möchte dich einladen Atem zu schöpfen, Kraft zu tanken und dich dem zu öffnen was neu belebt oder neu entdeckt werden möchte. Wachsen, mehr Halt und Stabilität finden, den eigenen Rhythmus spüren, Erholungskraft steigern und in der Gruppe Gleichgewicht und Wachstumskraft erleben.

 **Termin:** Samstag, 12. Juli 2025 von 12:00 bis 17:00 Uhr


 **Leitung:** Patricia Kronberg

 **Ort:** Praxis Kronberg, Kölner Landstr. 259, 40591 Düsseldorf

 **Der Zugang zum Veranstaltungsraum ist nicht barrierefrei und nur über eine Treppe zu erreichen**

 **Die Kosten der Veranstaltung trägt die DMSG OV für ihre Mitglieder**

 **Die Teilnehmerzahl ist begrenzt**

 **Anmeldung bis:** 02. Juli 2025 im OV-Büro

Per E-Mail an info@dmsg-duesseldorf.de oder telefonisch unter 0211 / 34 34 75

Sommerfest der DMSG Ortsvereinigung Düsseldorf 2025



In diesem Jahr laden wir unsere Mitglieder wieder ganz herzlich zu unserem Sommerfest ein!

Feiern Sie mit uns am **Samstag, den 23. August 2025 um 15:00 Uhr im Saal des Wohnparks Im Dahlacker 8, 40223 Düsseldorf** (Achtung, neue Location!). Wir freuen uns über „Kuchenspenden“ für unser Fest, geben Sie uns gern Bescheid, wenn Sie etwas Leckeres mitbringen möchten.

Bitte melden Sie sich bis zum **31. Juli 2025** für unser Sommerfest per E-Mail (info@dmsg-duesseldorf.de) oder telefonisch unter 0211 / 34 34 75 an.

Die Fahrdienstkosten für unsere Mitglieder übernimmt die Ortsvereinigung. Bitte vereinbaren Sie frühzeitig einen Termin mit dem Fahrdienst „Mobile Hilfe“ (Weßels). Tel.: 0211 / 50 30 90

Regelmäßige Online-Angebote

Online-Kurs „Entspannung genießen - neue Energie spüren“



Wenn die Entspannung fehlt, läuft unser Körper ständig auf Hochtouren. Passiert das über längere Zeit, kann es sein, dass Stresshormone nicht mehr komplett abgebaut werden. Das aber ist entscheidend, damit wir uns erholen und regenerieren können.

Wie schön wäre es regelmäßig einen Moment der Ruhe und Entspannung genießen zu können. Eine kleine Auszeit vom Alltag, abschalten und ganz bei sich sein.

In unserem Entspannungskurs lernen wir verschiedene Entspannungstechniken wie Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Körper- und Phantasiereisen und Meditation kennen und wenden diese unter der fachkundigen Leitung von Julia Rentsch (Sport- und Bewegungstherapeutin) gemeinsam an.

Wir treffen uns alle 14 Tage virtuell über Zoom, sodass Sie einfach und bequem von zuhause aus teilnehmen können.

Kommende Termine **jeweils montags von 19:00 bis 19:50 Uhr:**

28. April, 12. Mai, 26. Mai, 23. Juni, 07. Juli, 21. Juli, 04. August, 18. August 2025

Die Kosten für diese Veranstaltung übernimmt die DMSG OV Düsseldorf für ihre Mitglieder. Wenn Sie Interesse haben teilzunehmen, melden Sie sich bitte in unserem OV-Büro per E-Mail (info@dmsg-duesseldorf.de) oder telefonisch unter 0211 / 34 34 75 an.

Regelmäßige Online-Angebote

Online-Kurs „Yoga - Kraft für Körper und Seele“

Meditationen, Yoga- und Atemübungen, verbunden mit einer Prise Achtsamkeit sind eine wunderbare Möglichkeit, um uns mit uns selbst in Kontakt zu bringen. Sie ermöglichen uns, Kraft zu schöpfen, um mit den zunehmenden Anforderungen des Alltags gelassener umzugehen. Sie können uns auch dabei helfen, aus den Gedankenschleifen auszusteigen, besser mit schwierigen Gefühlen umzugehen, gut und entspannt im Körper anzukommen und zu sein.

In unserem Online-Kurs lernen Sie, durch verschiedene Yogaübungen, Meditationen und Atemübungen, Stress zu reduzieren. Es sind geführte Übungen in Stille und andere wiederum im Stehen, Sitzen oder in Bewegung. Es sind kurze Übungen, die Sie in stressigen Situationen wieder in Ihre Mitte führen werden.



Kommende Termine **jeweils freitags von 17:00 bis 18:00 Uhr:**
25. April, 09. Mai, 06. Juni, 20. Juni, 04. Juli, 18. Juli 2025

Die Kosten für diese Veranstaltung übernimmt die DMSG OV Düsseldorf für ihre Mitglieder. Wenn Sie Interesse haben teilzunehmen, melden Sie sich bitte in unserem OV-Büro per E-Mail (info@dmsg-duesseldorf.de) oder telefonisch unter 0211 / 34 34 75 an.

Ein besonderer Hinweis: Am 30. Mai 2025 ist Welt MS-Tag

Sehstörungen? Gangunsicherheit? Ständig erschöpft? Mehr als 15.000-mal im Jahr lautet in Deutschland die Diagnose Multiple Sklerose, kurz MS. Was alle über Diagnose, Behandlungsmöglichkeiten und das Leben mit Multiple Sklerose (MS) wissen sollten: Die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft, Bundesverband e.V. liefert Antworten.



Quelle: DMSG Bundesverband
www.dmsg.de

In den kommenden Wochen will der DMSG Bundesverband mit einer interaktiven Kampagne zum 17. Welt-MS-Tag zeigen, wie das Leben mit MS gelingen kann, wo Hilfen zu finden sind und welche Fragen Menschen mit MS und ihre Angehörigen bewegen. Zahlreiche Veranstaltungen von DMSG-Bundesverband und den 16 Landesverbänden bieten rund um den 30. Mai ein informatives Programm. Die Vorbereitungen laufen bereits auf Hochtouren.

Weiterführende Informationen finden Sie auf den Internetseiten des DMSG Bundes- und Landesverbandes: www.dmsg.de & www.dmsg-nrw.de und in den sozialen Medien