

# Leben mit Amyloidose – Was tut mir gut?

Ein Leben mit Amyloidose stellt vieles auf den Kopf. Der Körper reagiert anders als früher, gewohnte Abläufe verändern sich, und manches, was selbstverständlich war, ist plötzlich nicht mehr möglich. Das kann verunsichern, manchmal auch frustrieren oder erschöpfen.

*In diesem Webinar möchten wir gemeinsam darauf schauen, wie Sie einen neuen Umgang mit Ihrer Situation finden und Ihre Kräfte im Alltag bewusster wahrnehmen können.*

## Was Ihnen dieses Programm bietet

- Wieder besser wahrnehmen, was Ihnen persönlich guttut.
- Mit den eigenen Grenzen freundlicher umgehen.
- Neue Kraftquellen für den Alltag entdecken (z. B. besser mit Müdigkeit umgehen oder zur Ruhe kommen).
- Mehr Sicherheit im Umgang mit der Erkrankung gewinnen.

## Das erwartet Sie

- Geschützte Gruppe: Austausch mit max. 20 Personen.
- Einfache Übungen: Gut umsetzbare Methoden für zuhause.
- Ruhiges Tempo: Viel Zeit für Wiederholungen und Fragen.
- Erfahrene Begleitung: Schritt-für-Schritt durch TrainerInnen.
- Freiwilligkeit: Sie dürfen teilnehmen, zuhören oder sich einbringen – so, wie es für Sie passt.

**Hinweis: Es geht nicht um medizinische Informationen, sondern um Ihren persönlichen Alltag.**

## Termine & Ablauf

Das Webinar umfasst 6 Online-Module (je 2 Stunden inkl. Pause).

Die Termine finden jeweils montags von 15:30 bis 17:30 Uhr statt.

Termin	Datum	Inhalt / Uhrzeit
Einführungstermin	29.04.2026	Einführung Zoom & Technik-Check (14:00 Uhr)
Modul 1	04.05.2026	Online-Termin (15:30–17:30 Uhr)
Modul 2	18.05.2026	Online-Termin (15:30–17:30 Uhr)
Modul 3	01.06.2026	Online-Termin (15:30–17:30 Uhr)
Modul 4	15.06.2026	Online-Termin (15:30–17:30 Uhr)
Modul 5	29.06.2026	Online-Termin (15:30–17:30 Uhr)
Modul 6	13.07.2026	Online-Termin (15:30–17:30 Uhr)

## Informationen zur Teilnahme

- **Kostenlos:** Das Angebot ist für die Teilnehmer kostenfrei.
- **Technik:** Laptop oder PC mit Kamera und Mikrofon erforderlich (Teilnahme über Handy nicht möglich).
- **Unterstützung:** Kein Technikwissen notwendig – wir unterstützen Sie Schritt für Schritt.
- **Unterlagen:** Nach jedem Termin erhalten Sie Unterlagen und Aufzeichnungen.
- **Rückmeldung:** Ausfüllen eines Fragebogens vor und nach dem Webinar (anonym).

### Anmeldung

Da die Plätze begrenzt sind, bitten wir Sie, nur teilzunehmen, wenn Sie an allen Terminen dabei sein können.

Bitte melden Sie sich per E-Mail an unter [info@amyloidosis-austria.at](mailto:info@amyloidosis-austria.at) unter Angabe Ihres Namens und Ihrer Telefonnummer.

**Vielleicht ist genau jetzt ein guter Zeitpunkt, sich selbst etwas Aufmerksamkeit zu schenken.  
Sie müssen diesen Weg nicht allein gehen.**