

FSHD-Weekend 2026

10.-12. april 2026

Fredag

- 15:00-17:00 Mulighed for indtjekning
Kaffe og kage
- 18:00-19:30: Middag
- 19:30-19:45 Velkomst og præsentation
- 19:45:?? Nyt om FSHD. Forskning mv. Hvor langt er vi? Oplæg af Patricia og Hanne

Lørdag

- 08:00-09:30: Morgenmad
- 10:00-12:00 Inge Bjerregaard fra RCFM holder oplæg om FSHD relaterede smerter og smertehåndtering.
- 12:00-13:30 Frokost
- 13:30-17:00 Beathwork sammen med Anette fra Inner Power By Anette
"Jeg hedder Anette og er bla. uddannet Breathwork facilitator, soundhealer, samt indenfor forskellige healings metoder. Glæder mig til d 11/4, hvor jeg vil fortælle kort om min "rejse", vores nervesystem og hvilken god effekt åndedrætsøvelser har på det. Vi laver lidt åndedrætsøvelser sammen og chanter, som er lydfrekvenser, som både træner respirationen og har en healende effekt på os. Der bliver tid til at stille spørgsmål og dele noget hvis man har lyst til det. Så er der selvfølgelig også plads til at grine og have det sjovt. Det er helt frivilligt at lave øvelser og man skal ikke kunne præstere noget på forhånd. Vi tager det stille og roligt. Alt vi taler om bliver i gruppen".
- 18:00-19:30: Middag
- 20:00-21:00: Anders Steen Hansen kommer og synger og vi kan jo skråle med samt hygge os med et glas.
Limb-Girlde gruppen kommer også og synger-hygger med.
Anders har været pianist i X Factor i 10 år, kapelmester for Meyerheim, og arbejdet med kunstnere som Christopher, Rasmus Seebach, Medina, Burhan G, Mads Langer og Sanne Salomonsen.

Søndag

- 08:00-10:00 Morgenmad
- 10:00-12:00: Vi får besøg af Kurt Rehder der vil fortælle os om livet og forholdene for de piger der var anbragt på Sprogøe, øen midt i Storebælt.
- 12:00-12:30 Opsamling og evaluering
- 12:30-14:00: Frokost og tak for denne gang

Vi tager forbehold for ændringer.