



Workshop

Selbstfürsorge und Achtsamkeit für pflegende Angehörige

Viele pflegende Angehörige sind ständig im Stress, kümmern sich unermüdlich, stellen eigene Bedürfnisse zurück und nehmen sich wenig Zeit für sich.

In diesem Workshop möchten wir Ihnen wertvolle Werkzeuge und Strategien vermitteln, um gut für sich selbst zu sorgen. Unter der einfühlsamen Anleitung der erfahrenen Achtsamkeitstrainerin Natalie Klein werden wir gemeinsam die Grundlagen der Achtsamkeit kennenlernen. Ziel ist es, mit belastenden Gedanken, schwierigen Gefühlen und stressigen Situationen besser umgehen zu können.

Sie lernen effektive Methoden kennen, die sie im Anschluss als regenerierende Erholungspausen in ihren Alltag einbauen können. Sie werden lernen, wie Sie den Stress reduzieren, Ihre Gedanken beruhigen und Ihr Wohlbefinden steigern können.

Anmeldung

Die Teilnahme ist kostenfrei. Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt. Bitte melden Sie sich an bei:

Pia Kröger-Götze
Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Hagen
Telefon: 02331 36 73 383
E-Mail: pflageselbsthilfe-hagen@paritaet-nrw.org

➤ **24. Februar 2025**
11.00 – 14.00 Uhr

➤ **Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe**
Bahnhofstr. 41 | 58095 Hagen



www.pflageselbsthilfe-hagen.de

Titelbilder: unsplash.com (links und rechts) ; © unai | stock.adobe.com (Mitte)

Eine Veranstaltung von:



gefördert durch:

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN

