

Achtsamer Parkspaziergang für pflegende Angehörige



© Ingairis - Fotolia

Bei einem Spaziergang inkl. Führung durch den Stadtpark und den Botanischen Garten in Gütersloh haben Sie die Möglichkeit abzuschalten, die Natur mit allen Sinnen wahrzunehmen, Kraft für den Alltag zu tanken und mit anderen pflegenden Angehörigen in Kontakt zu kommen.

Nach einer kurzen Einleitung mit Informationen über den Blumengarten können Sie erleben, wie durch kleine Text-Impulse an verschiedenen Inne-Halte-Punkten Momente entstehen, in denen Sie sich in achtsamer Wahrnehmung üben können. Es wird kurze Stillezeiten und Momente zum Nachfühlen geben.

Entspannen Sie sich bei einem außergewöhnlichen Parkerlebnis!

Samstag, 23. Juli 2022, 14.30 - 16.00 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos.

Leitung: Larissa Lakämper

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldungen bitte telefonisch oder per E-Mail an:

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (KoPS) für den Kreis Gütersloh

Ansprechpartnerin: Sylvia Fox

Telefon: 0 52 41 / 82 - 21 04, Sprechstunde: mittwochs 10.00 - 12.00 Uhr und nach Vereinbarung

E-Mail: kops@kreis-guetersloh.de

Sitz: Stadtbibliothek, 1. Obergeschoss, Blessenstätte 1, 33330 Gütersloh

