

Freude und Kraft tanken

Entspannungsangebot für Pflegenden Angehörige

Ein Angebot nur für mich. Mit anderen Energie auftanken und neue Motivation erleben.

Im Alltag achten wir wenig auf das, was uns selbst guttut. Die eigenen Erwartungen an uns und die Erwartungen anderer, die wir erfüllen wollen, stehen unserem eigenen Wohl und unserer eigenen Regeneration häufig entgegen. Es entsteht das Gefühl, nur noch zu funktionieren. Meditationen, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen sowie Inhalte aus dem Themenfeld „Resilienz“ können helfen im achtsamen Umgang mit mir selbst.

3 Teiliger Workshop:

Freitag 17.00 – 18.30 Uhr

am 16.06.2023, 23.06.2023, 07.07.2023

Raum der Selbsthilfe, Altmarktpassage,
Altmarkt 2, 46236 Bottrop

Referentin: Lydia Appelmann

Anmeldung über:

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bottrop

Gerichtsstr. 3, 46236 Bottrop

Telefon: 02041 23 019

pflegeselbsthilfe-bottrop@paritaet-nrw.org