

Workshop

# Achtsamkeit und Selbstfürsorge für pflegende Angehörige

➤ 08. August 2023  
18.00 – 20.00 Uhr

➤ Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe  
(in der Selbsthilfe-Kontaktstelle)  
Dortmunder Str. 13 | 58455 Witten



## Achtsamkeit und Selbstfürsorge für pflegende Angehörige

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

Pflegende brauchen Selbstfürsorge!

Sich selbst mehr in den Blick zu nehmen, ist Inhalt dieses kostenlosen Workshops. Gemeinsam mit der Achtsamkeitstrainerin Natalie Klein wollen wir einen Blick auf uns richten, auf unsere Befindlichkeiten und Bedürfnisse. Im Mittelpunkt steht Achtsamkeit als eine alltagstaugliche Art der Selbstfürsorge, die die körperliche und mentale Gesundheit und das Wohlbefinden verbessert.

Sie werden lernen, wie Sie den Stress reduzieren, Ihre Gedanken beruhigen und regenerierende Erholungspausen in Ihren Alltag einbauen können.

### Anmeldung

Die Teilnahme ist kostenfrei. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Bitte melden Sie sich telefonisch unter 02302 42 15 22 oder per Mail an [pflegeselbsthilfe-en@paritaet-nrw.org](mailto:pflegeselbsthilfe-en@paritaet-nrw.org) an.

[www.pflegeselbsthilfe-en.de](http://www.pflegeselbsthilfe-en.de)

**Nur wer gut für sich sorgt,  
kann auch gut für andere sorgen.**

Eine Veranstaltung von:



Diakonie  
Mark-Ruhr



Gefördert von:

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



LANDESVERBÄNDE  
DER PFLEGEKASSEN

