

Workshop

# Achtsamkeit und Selbstfürsorge für pflegende Angehörige

> 22. August 2023  
11.00 – 13.30 Uhr

> Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Hagen  
Bahnhofstr. 41 | 58095 Hagen



## Achtsamkeit und Selbstfürsorge 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, einen besseren Umgang mit belastenden Gedanken, schwierigen Gefühlen und stressigen Situationen zu entwickeln.

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 Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bitte melden Sie sich an bei:

Pia Kröger-Götze  
Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Hagen  
Telefon: 02331 36 73 383  
E-Mail: [pflugeselbsthilfe-hagen@paritaet-nrw.org](mailto:pflugeselbsthilfe-hagen@paritaet-nrw.org)

[www.pflugeselbsthilfe-hagen.de](http://www.pflugeselbsthilfe-hagen.de)

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