

# Zeit für eine Auszeit

**Ein kostenfreies Kursangebot  
für Menschen mit  
Pflegeverantwortung**

---

# Pflegende Angehörige sind verschiedenen Belastungen ausgesetzt.

---

Belastungsfaktoren sind zum Beispiel:

- Körperliche Belastungen
- Psychische und emotionale Belastungen
- Hohes Aufmerksamkeits- und Selbstregulierungs- erfordernis, insbesondere bei der Pflege von Schwererkrankten
- Soziale Belastungen, z. B. aufgrund von Konflikten mit Familienmitgliedern
- Zeitliche und finanzielle Belastungen
- Vereinbarkeit von Familie, Beruf und Pflege

Bei der Pflege der Angehörigen gehen Pflegepersonen oft an ihre persönlichen Grenzen oder sogar darüber hinaus. Sie fühlen sich vielleicht allein gelassen oder stoßen vor strukturelle Grenzen. Die Gefahr selbst zu erkranken ist insbesondere bei langfristiger und intensiver Pflegebetreuung groß.

**Daher ist es wichtig, die eigenen Ressourcen gut im Blick zu behalten und für eine regelmäßige Entlastung zu sorgen (Selbstfürsorge), um den pflegebedingten körperlichen und psychosozialen Belastungen entgegenwirken zu können.**

# Mein Angebot: eine bewegungsorientierte Auszeit.

Über das Tanzen und Methoden zur Selbstreflexion kommen Sie Ihren Ressourcen auf die Spur. Sie bauen Stress ab und stärken gleichzeitig Körper und Geist. Der Schwerpunkt liegt auf der Kombination von Energie, Kraft und Entspannung. Mit Musik und Leichtigkeit kommen Sie in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit in Bewegung. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es ist eine Einladung an Sie, Ihren persönlichen körpersprachlichen Ausdruck zu finden.

**Ziel ist es, die Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit im Alltag zu erhalten oder zu steigern.**

**Zielgruppe:** Pflegende Angehörige

**Dauer:** 6 Termine ab 04.03.26, 19:00 – 20:30 Uhr  
(1 × wöchentlich, nicht am 25.03.26)

**Ort:** MuM – Mehrgenerationenhaus und Mütterzentrum e. V., Gescherweg 75, 48161 Münster

**Bitte mitbringen:** Bequeme Sportkleidung, Gymnastik- oder Yogamatte

**Kosten:** Die Teilnahme ist kostenfrei.

## Anmeldung (bis 20.02.26) und Rückfragen

per E-Mail an Michaela Kohls

[michaela-kohls@gmx.de](mailto:michaela-kohls@gmx.de)

**Hinweis:** Der Kurs wird von mir im Rahmen meines Studiums wissenschaftlich begleitet. Die Teilnehmenden sollten die Bereitschaft mitbringen, anonymisierte Fragebögen (vorher / nachher) auszufüllen. Und sie sollten Zeit für Interviews mitbringen.



## Über mich

Als Sozialpädagogin belege ich seit 2024 berufsbegleitend den Masterstudiengang in Beratung, Mediation und Coaching an der FH Münster.

Während meiner beruflichen Tätigkeit bei einem Bildungsträger hatte ich u. a. Kontakt zum Pflegebereich.

Es macht mir Freude, Menschen zu unterstützen und in ihren individuellen Entwicklungen zu begleiten. Dabei leiten mich Werte wie Offenheit, Empathie und Wertschätzung für den Menschen und die Themen.

Tanzen hat für mich einen sehr hohen Wert. Die Bewegung hilft mir dabei, mich zu entspannen, zu reflektieren und auch neue Ideen für den Alltag zu entwickeln. Ich verfüge über eine Grundausbildung in Integrativer Tanzpädagogik und habe bereits verschiedene Kurse geleitet.