

„FÜR SICH SELBST SORGEN – AUCH IN DER PFLEGE VON ANGEHÖRIGEN“

Tanken Sie Energie und Kraft für
sich und Ihre Angehörigen!

Einen Angehörigen zu pflegen ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Körperliche und psychische Belastungen, andauernder Stress und fehlende Zeit für sich selbst zehren an den Kräften. Deshalb ist es für pflegende Angehörige besonders wichtig, sich regelmäßig Zeit für sich und Entspannung zu nehmen.

In unserem dreiteiligen Online-Workshop wollen wir uns austauschen und gemeinsam effektive Möglichkeiten für den Umgang mit alltäglichen Belastungssituationen entwickeln. Wir werden außerdem unser Augenmerk auf unsere eigenen Stärken richten und diese (wieder) aktivieren. Mit Hilfe von praktischen Übungen zum Entspannen und Durchatmen können wir dann mit neuer Energie an unsere Pflege-Aufgabe herangehen.

Termine: 5.07.2021 / 12.07.2021 / 19.07.2021
Uhrzeit: jeweils 18.00 Uhr - 19.30 Uhr
Ort: online
Referentin: Susanne Papp, Dipl. Sozial. Päd/FH
AOK Bayern - Die Gesundheitskasse
Anmeldung über: Susanne Papp
Tel: 0911 218-546 oder
E-Mail: susanne.papp@by.aok.de

kostenfrei, Anmeldeschluss ist der **30.06.2021**.

