



Zeit für mich!

Entspannungsübungen für pflegende Angehörige

Überforderung und Stress gehören zum Alltag vieler pflegender Angehöriger.

Die Auswirkungen von Belastungen können sich beispielsweise durch Müdigkeit, fehlende Konzentration oder Gereiztheit zeigen. Dieses kann sich nicht nur auf das seelische und geistige Wohlbefinden, sondern auch auf die körperliche Gesundheit auswirken.

Damit die Pflege von Angehörigen nicht zum Risiko für Leib und Seele wird ist es wichtig, dass sich Betroffene effektiv entspannen und neue Kraft zu tanken.

Barbara Hernes, Fachkraft des Seniorenmosaik im Naturpark Hirschwald e.V., wird an diesem Nachmittag wohltuende Entspannungsübungen anbieten. Alle interessierten Personen sind herzlich eingeladen daran teilzunehmen!

20. September 2023

14.30 - 16.00 Uhr

TUS Kastl Vereinsheim Mennersberg

Genießen Sie eine kleine Auszeit!

Weitere Informationen möglich bei:

Barbara Hernes, Seniorenmosaik im Naturpark Hirschwald e.V., Tel.: 09621 70843

Gefördert vom:

