

„Reif für die Insel...“

Mit Achtsamkeit den Pflegealltag entschleunigen

Pflegende Angehörige erleben häufig Stresssituationen. Der Pflegealltag ist anfordernd und lässt kaum Zeit für sich selbst. Oft führen diese Anforderungen an die Grenze der Belastbarkeit. Manchmal auch darüber hinaus. Für eigene Bedürfnisse und Freiräume sehen viele Angehörige kaum noch Möglichkeiten.

Wir wollen Ihnen zeigen, wie es gelingen kann, Achtsamkeit und Selbstfürsorge als notwendige Ressourcen wiederzuerlangen und den Pflegealltag zu entschleunigen.

Das Seminar umfasst zwei Abende. Andrea Fey, Trainerin für Achtsamkeit und Stressbewältigung, führt in das Thema ein und zeigt wie es gelingen kann, Achtsamkeit in den Pflegealltag einzubauen. Sie unterstützt die Teilnehmer*innen, eigene Strategien zu entwickeln – durch praktische Übungen, Impulse und „Hausaufgaben“ für den Pflegealltag.

➔ **Mi., 6. Oktober 2021, 17 - 20 Uhr** (Grundkurs)

➔ **Mi., 8. Dezember 2021, 17 - 20 Uhr** (Aufbaukurs)

➔ **Caritaszentrum St. Alban**
Am Reichsritterstift 3, 55294 Bodenheim

*Coronabedingt gilt die sog. 2-G-Regel: Teilnehmer*innen sind geimpft oder genesen. Bitte Nachweise mitbringen.*

*Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl bitten wir um vorherige Anmeldung:
Tel. 0 61 35 / 933 95 47*