

BILDUNG À LA CARTE: mach's einfach!

ein Angebot der keb Rems-Murr

„Ich kann nicht mehr!“

Wie pflegende Angehörige die eigene Gesundheit stärken können

Pflegende Angehörige befinden sich häufig seelisch und körperlich an ihrer Belastungsgrenze. Wie selbstverständlich kümmern sie sich um ihre Liebsten, die sich nicht mehr um sich selbst kümmern können. Dabei bleiben die eigenen Bedürfnisse oft auf der Strecke.

In diesem anderthalb stündigen Workshop wollen wir uns mit Gefühlen der Überforderung beschäftigen, aber auch einen klaren Blick auf unangenehme Emotionen wie Wut, Schuld und Hilflosigkeit werfen. Bei kurzen geleiteten Meditationen und leichten Körperübungen probieren wir aus, wie wir uns zwischendurch im Alltag kleine Entspannungs-Inseln verschaffen können. Damit es möglich ist, wieder Kraft zu schöpfen um uns um andere aber auch um uns selbst mitfühlend zu sorgen.



Katholische Erwachsenenbildung
Rems-Murr e. V.
www.keb-remmurr.de

Organisatorisches:

Format: Workshop

Zeitbedarf: 1,5 Stunden

Teilnehmer: 4-12

Zielgruppe: Pflegende Angehörige,
die ihre eigene
Gesundheit stärken
möchten

Beitrag: 15,00 Euro

Ihre Referentin:

Kerstin Strobel, M.A.

Meditations- und Yogalehrerin (MBSR)

Ihr Kooperationspartner:

Homepage: www.keb-remmurr.de

Tel: 07151 959 67 21

Mail: keb.rem-murr@drs.de



Auch digital möglich

Stand: 01.11.2020

Entspannung