

Aufatmen

Kraft tanken für mehr Energie, Leichtigkeit
und Freude im (Pflege)Alltag



Aufatmen

Drei kleine Auszeiten, um bewusst loszulassen, durchzuatmen und bei dir anzukommen. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Donnerstag, 19.10.2023 | 17.30 – 19.00 Uhr

Wohlfühl-Abend

Suche deine Quelle für Wohlbefinden erfahre, wie wichtig es ist zu genießen. Es werden Wege vermittelt die zu innerer Ruhe, Entspannung und Wohlbefinden einladen. Du erfährst was ein Flow-Zustand sein kann und was diesen so besonders macht.

Donnerstag, 23.11.2023 | 17.30 – 19.00 Uhr

Achtsamkeit

Vom Alltag abschalten. Du lernst Entspannungsmethoden kennen und kannst ausprobieren, welche Übungen zu Dir passen. Gemeinsam werden wir kurze Übungen ausprobieren, die gut in den (Pflege)Alltag integriert werden können.

Donnerstag, 07.12.2023 | 17.30 – 19.00 Uhr

Resilienz

Die eigenen Stärken erkennen und nutzen. Anhand von Beispielen und praktischen Übungen lernst Du, wie Du deine Stärke im (Pflege)Alltag und im Umgang mit schwierigen Situationen einsetzen kannst.

Anmeldung

Selbsthilfe Kontaktstelle Kreis Euskirchen
Tel.: 02251 8662808 | 0172 2145897
selbsthilfe-euskirchen@paritaet-nrw.org

Veranstaltungsort

Kloster Nettersheim
Klosterstraße 12
53947 Nettersheim



in Kooperation mit

