

Themen-Nachmittag für pflegende Angehörige am 02.02.2024

"Achtsame Selbstfürsorge—Workshop für pflegende Angehörige"

In diesem Workshop geht es um die Frage wie Sie in belastenden Alltagssituationen gut mit sich in Verbindung bleiben können. Zentral dabei ist eine mitfühlende Haltung sich selbst gegenüber, die den unvermeidbaren Stress nicht noch verstärkt, sondern innere Spannungszustände zu besänftigen vermag.

Der Workshop vermittelt ein Verständnis für alltägliche Stressmuster und gibt praktische Anregungen, um mit diesen umzugehen. Einfache Übungen, Austausch und Fragen stehen im Mittelpunkt.

Dozent:

Anna Jörg, MBSR-Coach und Beraterin

Wo?

Bahnhofstraße 53, 09111 Chemnitz (Moritzhof)

Wann?

Freitag, 02.02.2024 von 13:30 bis 15:30 Uhr

Die Veranstaltung sind kostenfrei. Wir bitten um eine **verbindliche Anmeldung** bis zum 29.01.2024, telefonisch unter Tel.: 0371 488-5552 bzw. 5564, oder per E-Mail an pflegenetz_c@stadt-chemnitz.de oder über <https://mitdenken.sachsen.de/1038322>

Themen-Nachmittag für pflegende Angehörige am 02.02.2024

"Achtsame Selbstfürsorge—Workshop für pflegende Angehörige"

In diesem Workshop geht es um die Frage wie Sie in belastenden Alltagssituationen gut mit sich in Verbindung bleiben können. Zentral dabei ist eine mitfühlende Haltung sich selbst gegenüber, die den unvermeidbaren Stress nicht noch verstärkt, sondern innere Spannungszustände zu besänftigen vermag.

Der Workshop vermittelt ein Verständnis für alltägliche Stressmuster und gibt praktische Anregungen, um mit diesen umzugehen. Einfache Übungen, Austausch und Fragen stehen im Mittelpunkt.

Dozent:

Anna Jörg, MBSR-Coach und Beraterin

Wo?

Bahnhofstraße 53, 09111 Chemnitz (Moritzhof)

Wann?

Freitag, 02.02.2024 von 13:30 bis 15:30 Uhr

Die Veranstaltung sind kostenfrei. Wir bitten um eine **verbindliche Anmeldung** bis zum 29.01.2024, telefonisch unter Tel.: 0371 488-5552 bzw. 5564, oder per E-Mail an pflegenetz_c@stadt-chemnitz.de oder über <https://mitdenken.sachsen.de/1038322>



CHEMNITZ
KULTURHAUPTSTADT
EUROPAS 2025



CHEMNITZ
KULTURHAUPTSTADT
EUROPAS 2025

