

Stressmanagement und Resilienz

Workshop für pflegende Angehörige



20. Oktober 2026
16.30 – 19.30 Uhr



Begegnungsstätte Pari-Treff
Bahnhofstr. 41 | 58095 Hagen



Workshop – Stressmanagement und Resilienz

Angehörige von pflege- oder hilfebedürftigen Menschen stehen häufig vor besonderen Herausforderungen. Verantwortung, emotionale Belastungen und wenig Zeit für sich selbst können viel Kraft kosten.

Wie gelingt es, auch in belastenden Zeiten gut für sich selbst zu sorgen und die eigenen Ressourcen zu stärken?

In diesem kostenfreien Workshop möchten wir Sie dabei unterstützen, Belastungen achtsam wahrzunehmen und Wege zu mehr innerer Balance zu finden. Unter der Leitung von Natalie Klein, Coach und Achtsamkeitstrainerin, erhalten Sie Impulse zur Stressbewältigung und Anregungen, wie Sie Ihre persönliche Resilienz stärken können.

Gemeinsam mit anderen Angehörigen entdecken Sie persönliche Kraftquellen und Ressourcen und lernen praxisnahe Übungen kennen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen.

Anmeldung

Die Teilnahme ist kostenfrei. Da die Zahl der Teilnehmenden begrenzt ist, ist eine **verbindliche Anmeldung bis zum 18. Oktober** erforderlich:

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Hagen

Telefon: 02331 36 73 383

E-Mail: pflegeselbsthilfe-hagen@paritaet-nrw.org

www.pflegeselbsthilfe-hagen.de



Eine Veranstaltung von:



gefördert durch:

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN



Fotos: © Patipon | stock.adobe.com;
© EFStock | stock.adobe.com;
© darekb22 | stock.adobe.com