



Workshop

Stressmanagement und Achtsamkeit für pflegende Angehörige

Lernen Sie in diesem kostenfreien Workshop, wie Sie durch Achtsamkeit, Selbstfürsorge und einfache Übungen mehr Balance und Entlastung in Ihren (Pflege-)Alltag bringen können.

Angehörige von pflege- oder hilfebedürftigen Menschen tragen im Alltag eine große Verantwortung. Belastungen, fehlende Erholungsphasen und immer wiederkehrende herausfordernde Situationen können viel Kraft kosten und zu Erschöpfung führen.

Unter fachkundiger und einfühlsamer Anleitung erhalten Sie wertvolle Impulse, die Ihnen helfen, trotz der hohen Anforderungen gelassener zu bleiben und eigene Kraftquellen wiederzuentdecken. Gemeinsam mit Gleichbetroffenen erlernen Sie praxisnahe Übungen, die Sie direkt in Ihren Alltag integrieren können.

Dozentin: Natalie Klein, Coach und Achtsamkeitstrainerin

Anmeldung

Die Teilnahme ist kostenfrei. Die Plätze sind begrenzt.
Bitte melden Sie sich bis zum 17.05. an:

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Hagen

Telefon: 02331 36 73 383

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

➤ **20. Mai 2026**
16.30 – 19.30 Uhr

➤ **Begegnungsstätte Pari-Treff**
Bahnhofstr. 41 | 58095 Hagen



www.pflegeselbsthilfe-hagen.de

Fotos: © Tasha Sinchuk | stock.adobe.com; © peterschreiber.media | stock.adobe.com; © sebra | stock.adobe.com

Eine Veranstaltung von:



gefördert durch:

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



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN

