

„Achtsamkeit für pflegende Angehörige – ein Weg zur Stärkung der eigenen Gesundheit“

Die Pflege und Begleitung von Angehörigen bringt oft hohe körperliche und emotionale Belastungen mit sich. Dieser Kurs vermittelt Grundlagen der Achtsamkeitspraxis, um mit dieser besonderen Art von Stress besser umgehen zu können und die eigenen Ressourcen zu stärken. Auch Erkenntnisse aus der Achtsamkeitsphilosophie fließen ein, die in der Pflegesituation besonders hilfreich und unterstützend sind. In vier Terminen – einem 3,5-stündigen Auftakt sowie drei 2-stündigen Treffen – wechseln sich praktische Übungen mit kurzen Impulsvorträgen und Austausch unter den Teilnehmenden ab, sodass neue Perspektiven entstehen.

Termine:

Samstag, 17. Oktober 9.30 – 13.00 Uhr

Samstag, 31. Oktober 10.30 – 13.00 Uhr

Samstag, 14. November, 10.30 – 13.00 Uhr

Samstag, 28. November, 10.30 – 13.00 Uhr

Ort:

Raum am Fluss, Rennershofstr. 26, 68163 Mannheim. www.raumamfluss.de

Kosten:

395 € inkl. Kursunterlagen und Tonaufnahmen.

Wenn Sie unsicher sind, ob der Kurs für Sie geeignet ist, sprechen Sie mich gern an, damit wir gemeinsam Ihre persönliche Situation anschauen. Das Thema kann gut auch im Einzelcoaching besprochen werden.