

Workshop

**Tagespflege
Am Buntenskamp
Buntenskamp 16
21502 Geesthacht**



Workshop zur „Selbstfürsorge“

Die Wirkung von Achtsamkeit und Selbstfürsorge ist mehr Lebensqualität zu erfahren und Entschleunigung zu erleben. Sie wirken positiv auf Ihre mentale und körperliche Gesundheit ein.

Viele pflegende Angehörige sind psychisch und körperlich überlastet. Lernen Sie im Workshop wie Überforderung in der Pflege bewältigt werden kann.

Nadine Seel, psychologische Beraterin, Reflexintegrationstrainerin

Kostenfrei, Plätze sind begrenzt

Ein Angebot Ihres **PflegeStützpunkt. Im Kreis Herzogtum Lauenburg & Pflege-Nottelefon in Schleswig-Holstein**

Wasserkrüger Weg 7
23879 Mölln

Vorherige Anmeldungen erbeten:
04542 - 82 65 49 oder info@pflugestuetzpunkt-herzogtum-lauenburg.de

