

**Was tun,
um im Pflegealltag gesund zu bleiben?**

**Vorstellung von effektiven und alltagstauglichen
Übungen aus der Resilienzförderung**


04.05.2022 | 10.00 – 12.00 Uhr

Was tun, um im Pflegealltag gesund zu bleiben?

Wie können Sie den Pflegealltag proaktiv für sich gestalten, damit Sie nicht das Gefühl haben, getrieben und fremdbestimmt zu sein? In diesem Workshop für pflegende Angehörige erfahren Sie, was Sie selbst tun können, um sich trotz der Mehrbelastung freier und entspannter zu fühlen.

Treffpunkt: kitchen2soul, Hirschbergstraße 9, 80634 München (Neuhausen)

Referentin: Claudia Pusch, Systemische Beraterin und Therapeutin

Anmeldung: PARITÄTISCHER Wohlfahrtsverband Landesverband Bayern e.V.
Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige
Fachstellen für pflegende Angehörige Stadt und Landkreis München
 089 | 6221-1279



Quelle: C. Pusch

Über eine Spende in Höhe von 10 € freuen wir uns.

Weitere Informationen über unsere Veranstaltungen finden Sie unter: www.muenchen.paritaet-bayern.de