

Austauschworkshop für pflegende Angehörige: „Resilienz, Achtsamkeit und Selbstfürsorge als Schlüssel zur Stressbewältigung“

Referentin Tanja Obermeier (Sportökonomin (B.Sc.), Ernährungsberaterin, Entspannungspädagogin und Gesundheitscoach) zeigt Ihnen Möglichkeiten auf, wie Sie es schaffen können, in einer manchmal belastenden Pflegesituation auch auf sich selbst zu achten und Ihre Ressourcen zu stärken.

Ihre zu pflegenden Angehörigen können im Café Malta betreut werden.

Wann? 12. März 2025, 14-15.30 Uhr

Wo? Café Malta, Lessingstraße 18, Straubing

Das Workshopangebot ist für Sie kostenlos.