



in Zusammenarbeit mit der



SAMSTAG, 29. März 2025

Ich pflege einen Angehörigen. Heute pflege ich mich!

## Workshop

Ein Auszeittag für bewusste Zeit für sich selbst, um zu entspannen, zu regenerieren und neue Energie zu tanken. Der Auszeittag kann helfen, sich von den Belastungen deines Alltags zu erholen und sich auf persönliche Wünsche und Bedürfnisse zu konzentrieren. Er bietet die Möglichkeit, sich um sein körperliches und geistiges Wohlbefinden zu kümmern und Energiereserven wieder aufzufüllen.

Ziele des Auszeittages:

- Ressourcen zu stärken
- Impulse "mit" zunehmen
- Perspektiven für die Zukunft zu fördern

Mitzubringen evtl. Decke, Massageigel oder -ball.

Ort: Hospizverein  
Herzog-Arnulf-Str. 10, 84503 Altötting

Uhrzeit: 09:00 - 12:30 Uhr

Referentin: Alexandra Hermann

Anmeldungen:

Hospizverein im Landkreis Altötting e.V.  
Telefon 08671 884616 | [info@hospizverein-aoe.de](mailto:info@hospizverein-aoe.de)