

28. März 2026

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 des 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 Auszeittags:

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

Mitzubringen evtl. Decke, Massageigel oder -ball.
Zu Beginn gibt es ein kleines gemeinsames Frühstück.

Referentin:

Alexandra Herrmann

Veranstaltungsort:

Hospizverein im Landkreis Altötting e.V.
Herzog-Arnulf-Straße 10
84503 Altötting

Uhrzeit:

09:00 – 12:00 Uhr

Anmeldungen:

Hospizverein Altötting
Herzog-Arnulf-Straße 10
84503 Altötting
08671 884616
info@hospizverein-aoe

[Anmeldeformular](#)