13. November 2027

Ich pflege einen Angehörigen.
Heute pflege ich mich!

Workshop

Ein Tag der bewussten Auszeit für sich selbst, um zu entspannen, zu regenerieren und neue Energie 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 Auszeittages:

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

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

Referentin:
Alexandra Herrmann

Uhrzeit:
09:00 bis 12:00 Uhr

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

Anmeldung:
Hospizverein im Landkreis Altötting e.V.
08671 884616 oder info@hospizverein-aoe.de

In Zusammenarbeit mit der KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.

Anmeldeformular