

ACHTSAME PAUSE

Durchatmen, Selbstfürsorge und Austausch für Pflegende Angehörige

Kontaktstelle
PflegeEngagement
Treptow-Köpenick

ONLINE

Du pflegst einen Menschen und weißt manchmal kaum, wo dir der Kopf steht? Du fragst dich, wie du all die Herausforderungen unter einen Hut bekommen kannst? Du neigst dazu, dich selbst und deine eigenen Bedürfnisse zu vergessen? Damit bist du nicht allein.

Es ist Zeit, die eigenen Akkus wieder auf zu füllen!

Die Achtsame Pause bietet dir eine kleine Verschnaufpause im Trubel des Geschehens. Du übst, wie du für den geliebten Menschen, den du pflegst, da sein kannst, ohne dabei auszubrennen. Du lernst, wie du dir selbst gute*r Freund*in sein kannst und dir mit Freundlichkeit anstatt mit Kritik begegnest.

Franziska Anna Leers (Sozialpädagogin M.A., Meditationscoach & Yogatrainerin) lädt dich dazu ein, gemeinsam innezuhalten, Erfahrungen miteinander auszutauschen und neue Impulse mitzunehmen.

Die Termine bauen nicht aufeinander auf und können einzeln besucht werden.

Jeden Mittwoch von 13.00 – 14.00 Uhr (Online)

Start ist Mittwoch, der 20.09.2023

Interessierte melden sich bitte in der Kontaktstelle PflegeEngagement und erhalten dann die Zugangsdaten:

Kontaktstelle PflegeEngagement Treptow-Köpenick

Friedenstraße 15

12489 Berlin

226 848 02

kpe-tk@ajb-berlin.de

Gefördert durch die Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege und

die Landesverbände der Pflegekassen in Berlin und den Verband der Privaten Krankenversicherung e. V.

Dachverband der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen und der Kontaktstellen PflegeEngagement



Ein Projekt der



selko»