

Einladung zum Workshop

**Spüren, Zentrieren, Auftanken.
Ein Nachmittag für mich!**

Freitag, 4. Mai 2018, 13:00 - 17:00 Uhr

Caritas Kompetenzzentrum
Gerberweg 6, 4150 Rohrbach

Kursbeitrag: € 25,-

Referentin: Sylvia Klampfer

Dipl. Familienmentorin, Humanenergetikerin, prof. Kinesiologin, Prana Vita Therapeutin, staatl. geprüfte Heilmasseurin



Spüren, Zentrieren, Auftanken. Ein Nachmittag für mich!

Ein Workshop für pflegende Angehörige und Interessierte

Angehörige zu betreuen und zu pflegen stellt eine herausfordernde Aufgabe dar, die auch Auswirkungen auf pflegende Angehörige hat: etwa 70% der betreuenden Angehörigen kennen regelmäßige körperliche oder psychische Beschwerden wie Kreuz- oder Gelenkschmerzen, Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich oder Ermüdung und Unruhe.

Um gesund zu bleiben, ist es als Angehörige/r wichtig, nicht nur gut für die zu betreuende Person zu sorgen, sondern auch für sich selbst. Deshalb ist es wichtig, sich die eigenen Kraftquellen bewusst zu machen und zu stärken.

An diesem Nachmittag erlernen Sie verschiedene einfache Techniken zur Entspannung und zum Kraft sammeln im Alltag:

- Atemtechniken
- Muskelentspannungsübungen
- Zentrierung
- Einfache Strömgriffe
- Entspannungsübungen

Information:

Caritas für Betreuung und Pflege
Servicestelle Pflegende Angehörige
Gerberweg 6, 4150 Rohrbach-Berg
Tel.: 0676 / 87 76 24 43
ute.maria.winkler@caritas-linz.at
www.pflegende-angehoerige.or.at
www.facebook.com/pflegendeangehoerige