

Wohlfühlstunden – Zeit für mich

Einladung für pflegende Angehörige:

- ❖ Nehmen Sie sich eine Auszeit
- ❖ Halten Sie den Alltag und die Routine an
- ❖ Entspannen Sie sich und tanken Sie neue Kraft und Energie
- ❖ Begegnen Sie Menschen, die wie Sie jemanden zu Hause pflegen und betreuen.

Lernen Sie Methoden kennen, die Ihnen helfen, neue Kraft zu schöpfen: Entspannungsübungen, Atemübungen, Meditation, Fantasiereise, Klangschalen. Verwöhnen Sie für einen kurzen Moment Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele.

Und vor allem: Tauschen Sie untereinander Erfahrungen ihres Pflegealltags aus.

Der Vormittag ist ein gemeinsames Angebot des **Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe** im Kreis Warendorf und des **Kneipp – Vereins Warendorf**.

Wohlfühlstunden – Zeit für mich

Einladung für pflegende Angehörige:

- ❖ Nehmen Sie sich eine Auszeit
- ❖ Halten Sie den Alltag und die Routine an
- ❖ Entspannen Sie sich und tanken Sie neue Kraft und Energie
- ❖ Begegnen Sie Menschen, die wie Sie jemanden zu Hause pflegen und betreuen.

Lernen Sie Methoden kennen, die Ihnen helfen, neue Kraft zu schöpfen: Entspannungsübungen, Atemübungen, Meditation, Fantasiereise, Klangschalen. Verwöhnen Sie für einen kurzen Moment Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele.

Und vor allem: Tauschen Sie untereinander Erfahrungen ihres Pflegealltags aus.

Der Vormittag ist ein gemeinsames Angebot des **Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe** im Kreis Warendorf und des **Kneipp – Vereins Warendorf**.



„Wer bemüht ist, sein eigenes Glück zu suchen, der ist auch den anderen gern behilflich dazu.“
(Sebastian Kneipp 1821 – 1897)

An diesem Vormittag begleiten Sie:

Lisa Paulus, Entspannungspädagogin, Kneipp-Verein und Sabine Tenambergen, Dipl. Sozialarbeiterin, Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Samstag, 15.09.2018, 9:30 - 11:30 Uhr
Kneipp-Aktiv-Zentrum
Beelener Str. 15 b
48231 Warendorf

Getränke und ein kleiner Imbiss werden bereitgestellt.
Die Teilnahme ist kostenlos.

Wir freuen uns auf den gemeinsamen Vormittag mit Ihnen!

Anmeldung bis zum 12.09.2018 bei:

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe
Sabine Tenambergen
Waterstroate 6
48231 Warendorf
Tel.: 02581 94 13 300
pflageselbsthilfe-warendorf@paritaet-nrw.org

www.pflageselbsthilfe-warendorf.de

Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN



„Wer bemüht ist, sein eigenes Glück zu suchen, der ist auch den anderen gern behilflich dazu.“
(Sebastian Kneipp 1821 – 1897)

An diesem Vormittag begleiten Sie:

Lisa Paulus, Entspannungspädagogin, Kneipp-Verein und Sabine Tenambergen, Dipl. Sozialarbeiterin, Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Samstag, 15.09.2018, 9.30 - 11:30 Uhr
Kneipp-Aktiv-Zentrum
Beelener Str. 15 b
48231 Warendorf

Getränke und ein kleiner Imbiss werden bereitgestellt.
Die Teilnahme ist kostenlos.

Wir freuen uns auf den gemeinsamen Vormittag mit Ihnen!

Anmeldung bis zum 12.09.2018 bei:

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe
Sabine Tenambergen
Waterstroate 6
48231 Warendorf
Tel.: 02581 94 13 300
pflageselbsthilfe-warendorf@paritaet-nrw.org

www.pflageselbsthilfe-warendorf.de

Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN

