

## **Zeit zur Entspannung und Stressverarbeitung** **Neuer Kurs für pflegende Angehörige**

„Wer gibt, darf auch nehmen“ – so lautet der Titel der neuen Kursreihe, den die Fachstelle Demenz beim Caritasverband Main-Taunus für Menschen anbietet, deren eigene Interessen und Bedürfnisse aufgrund der Pflege eines kranken Angehörigen häufig über lange Zeit in den Hintergrund rücken.

Die Kursreihe bietet ihnen die Gelegenheit, einmal im Monat mit Unterstützung von Diplom-Neurobiologin, Gesundheitsberaterin und Trainerin für Achtsamkeit und Resilienz Kerstin Simon für zwei Stunden abzuschalten und neue Kraft zu tanken. Die TeilnehmerInnen werden angeleitet, mit Hilfe von Atem- und Bewegungsübungen Stresssignale besser wahrzunehmen und damit positiv umzugehen. Eine besondere Sportlichkeit oder Beweglichkeit ist für die Übungen nicht erforderlich.

Der erste Termin findet am Dienstag, den 19.01.2016 von 10.30-12.30 Uhr im Konferenzraum des Vincenzhauses, Vincenzstraße 29, 65719 Hofheim statt. Die Kursgebühr für den Gesamtkurs (10 Termine bis November 2016) beträgt 120 Euro, für die erste Jahreshälfte mit 5 Terminen bis Juni 60 Euro.

Interessierte sind herzlich eingeladen – auch eine einmalige Teilnahme zum Schnuppern für 15 Euro ist möglich. Wer Lust hat, beim Angebot mitzumachen, sollte eine Decke oder Matte, bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. ein kleines Kissen mitbringen.

Weitere Informationen und Anmeldung bei Ellen Philipp und Petra Kunz in der Fachstelle Demenz beim Caritasverband für den Bezirk Main-Taunus e.V., Tel.: 06192 2934-34/-35, Email: [fachstelledemenz.mtk@caritas-main-taunus.de](mailto:fachstelledemenz.mtk@caritas-main-taunus.de)

Rückfragen bitte an:

Ellen Philipp  
Fachstelle Demenz  
Caritasverband für den Bezirk Main-Taunus e. V.  
Tel.: 06192 2934-34/-35  
Email: [fachstelledemenz.mtk@caritas-main-taunus.de](mailto:fachstelledemenz.mtk@caritas-main-taunus.de)

