



Regelmäßige Auszeit für pflegende Angehörige **Kurs zur Entspannung und Stressverarbeitung startet im Januar 2017**

Einen Menschen zu pflegen, erfordert häufig die plötzliche Anpassung an eine neue Lebensaufgabe über einen unbestimmten Zeitraum. Neben viel Zeit und Kraft bedarf es dabei auch der Bereitschaft, neue Wege zu gehen, um ab und zu den Kopf von Sorgen, Ängsten und Nöten frei zu bekommen.

Der Kurs „Wer gibt, darf auch nehmen“ bietet Menschen, die sich um einen pflegebedürftigen Angehörigen kümmern, die Gelegenheit, mit professioneller Hilfe der Kursleitung Kerstin Simon (Diplom-Neurobiologin, Gesundheitsberaterin und Trainerin für Achtsamkeit und Resilienz) abzuschalten und neue Kraft zu tanken. Die TeilnehmerInnen werden angeleitet, mit Hilfe von Atem- und Bewegungsübungen Stresssignale besser wahrzunehmen und damit positiv umzugehen.

Der Kurs beginnt am Dienstag, 10.01.2017 im Konferenzraum des Vincenzhauses, Vincenzstraße 29, 65719 Hofheim. Er findet einmal im Monat von 10.30-12.30 Uhr statt und erstreckt sich zunächst auf ein Halbjahr. Die Teilnahmegebühr beträgt 60 Euro.

Mitzubringen sind eine Decke oder Matte, bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. ein kleines Kissen. Eine besondere Sportlichkeit oder Beweglichkeit ist für die Übungen nicht erforderlich.

Weitere Informationen und Anmeldung bei der Fachstelle Demenz beim Caritasverband für den Bezirk Main-Taunus e.V., Tel.: 06192 2934-34/-35, E-Mail: fachstelledemenz.mtk@caritas-main-taunus.de, Internetseite: www.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

