



WORKSHOP

ENTSPANNUNG FÖRDERN UND STRESSRESILIENZ STÄRKEN MIT HEILPRAKTIKERIN ANNA GROSS

Ein kostenloser Workshop im Rahmen der Tage der seelischen
Gesundheit in der Versorgungsregion Südwestpfalz
für pflegende Angehörige und professionell Pflegende

Wann?

Samstag, 29.06.2024
Workshop 1 - 10 bis 11 Uhr
Workshop 2 - 11 bis 12 Uhr

Wo?

Ökumenische Sozialstation
Landauer Str. 51
66482 Zweibrücken

THEORIE & PRAXIS ZUM THEMA ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

**Eine Kooperation zwischen Heilpraktikerin Anna Groß,
dem Pflegestützpunkt Zweibrücken und
der Ökumenischen Sozialstation**

Wir laden Sie herzlich ein, zu einem inspirierenden Vortrag über Entspannung im Alltag, speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Als pflegende Angehörige oder auch als professionell Pflegende tragen Sie jeden Tag eine immense Verantwortung. Dabei dürfen Sie sich jedoch selbst nicht vergessen und sollten sich auch regelmäßige Auszeiten gönnen.

Der Workshop wird Ihnen praktische Tipps und Techniken vermitteln, wie Sie Stress reduzieren, Ihre Energie steigern sowie Ihre geistige und körperliche Gesundheit fördern können. Wir werden gemeinsam erkunden, wie kleine Veränderungen im Alltag große Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden haben können.

Wir laden Sie außerdem herzlich ein, an einem entspannenden Klangbad teilzunehmen. Tauchen Sie ein, in eine Welt der Ruhe und lassen Sie die harmonischen Klänge auf sich wirken. Ein Klangbad kann Ihnen helfen, tiefe Entspannung zu erleben und Ihren Geist zu beruhigen.

Der Workshop wird zweimal hintereinander angeboten. Das Mitbringen einer Yoga-Matte ist sinnvoll, aber nicht zwingend notwendig. Die Übungen können auch auf einem Stuhl durchgeführt werden.

Anmeldung bis spätestens zum 26.06.2024

Bei der Anmeldung bitte angeben, an welchem der beiden Workshops teilgenommen wird.

Anmeldung beim Pflegestützpunkt in Zweibrücken

Poststraße 40, 66482 Zweibrücken

Fr. Werkle

06332/800897

Meike.Werkle@pflgestuetzpunkte-rlp.de

Fr. Förch-Maier

06332/800899

Dorothea.Foerch-Maier@pflgestuetzpunkte-rlp.de

