

„Und wer kümmert sich um mich? – Wie man in schwierigen Zeiten auf sich selbst nicht vergisst“

Beschreibung:

Das Leben ist schön! Dass es immer leicht sei, hat niemand behauptet.

Fast jeder Mensch erlebt im Laufe seines Lebens Phasen, in denen er sich erschöpft, ängstlich, wütend oder frustriert fühlt. Diese Gefühle stellen sich meist dann ein, wenn wir auf einen wichtigen Menschen in unserem Leben vergessen haben: auf uns selbst.

Im Workshop erhalten Sie deshalb zahlreiche Informationen, Tipps, Übungen und Impulse, um mehr „Selbstfürsorge“ in Ihr Leben zu bringen und sich weniger belastet zu fühlen. So beschäftigen wir uns z.B. mit unseren Kraftquellen, lernen entspannende Übungen für Körper und Geist kennen oder erfahren, wie man sich besser abgrenzt und sein Selbstwertgefühl stärkt.

Mit Hilfe eines 7-Tages-Plans bekommen Sie eine ganz konkrete Hilfe an die Hand, um auch in schwierigen Zeiten gut für sich selbst sorgen zu können.

Denn wie heißt es so schön: Man kann nur aus einem vollen Brunnen schöpfen!

Zielgruppe:

- pflegende Angehörige
- Menschen, die sich aus unterschiedlichsten Gründen mit diesem Thema auseinandersetzen wollen
- Pflegepersonen des Universitätsklinikums Hohegg