

Workshop

PFLEGE BRAUCHT SELBSTFÜRSORGE ACHTSAMKEIT FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE



6. Dezember 2022 | 17.00 – 19.00 Uhr

Wie kann ich den Umgang mit stressigen Situationen verbessern und Erholungspausen in den Alltag einbauen?

Referierende: Natalie Klein, Achtsamkeitstrainerin

Ort: Begegnungsstätte Pari-Treff | Bahnhofstraße 41 | 58095 Hagen

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Um Anmeldung wird gebeten.

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Hagen

Bahnhofstr. 41 | 58095 Hagen

Tel. 02331 36 73 383 | pflageselbsthilfe-hagen@paritaet-nrw.org

www.pflageselbsthilfe-hagen.de

