

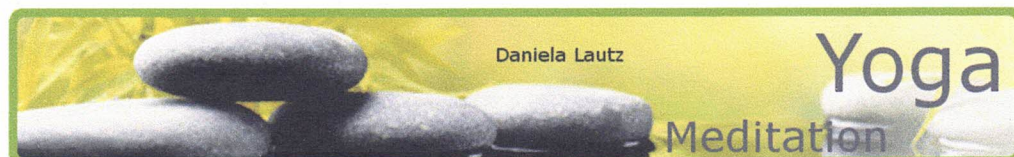
Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage, sondern den Tagen mehr Leben zu geben.

(Cicely Saunders)

Yoga

für pflegende und belastete Angehörige

von Hospiz Pulheim e.V., Hackenbroicher Str. 16, 50259 Pulheim



Neue Termine für 2020:

18.06., 02.07. und 16.07.2020

von 11:30 - 12:30 Uhr

Aufgrund der derzeit gültigen Abstands- und Hygieneregeln ist die Teilnehmerzahl auf 8 Personen begrenzt. Bitte melden Sie sich an.

Entspannungskurs mit yogischen Elementen für pflegende und belastete Angehörige

Um uns zu regenerieren, müssen wir entspannen. Lebenslust und Vitalität wollen erhalten bleiben.

Die Belastungen, die durch den eigenen selbstlosen Einsatz als pflegender Angehöriger entstehen, egal ob seelischer oder körperlicher Art, brauchen einen Ausgleich. Das Angebot richtet sich an pflegende Angehörige und bietet ihnen eine Auszeit von ihrem selbstlosen Einsatz. Zeit, um einmal zur Ruhe zu kommen, aufzutanken, neue Kraft zu schöpfen.

Durch die Übungen soll die vorhandene Kraft erhalten werden, innere Balance gefördert werden, so dass Sie sich körperlich fit und geistig entspannt fühlen, um in dieser schweren Zeit ganz für Ihre Lieben da zu sein.

Jeder kann Entspannung üben. Die Übungen können von ungeübten Teilnehmer/innen unabhängig von Alter und Vorkenntnissen ausgeübt werden, egal ob Sie 40, 60 oder 75 sind. *Kommen Sie so, wie Sie sind, Sie brauchen nichts zu leisten und lernen Sie, sich zu entspannen.*

Einstieg ist jederzeit möglich. Sollten Sie Fragen haben, können diese jederzeit vorab telefonisch geklärt werden.

Kursleitung Daniela Lautz, Yogalehrerin, Kursleiterin für PMR, AT, Entspannung und Hormonyoga. Handy 0151 2538 6568

Wir bitten um Anmeldung unter Telefon 02238/52713 oder info@hospiz-pulheim.de

