

## EINLADUNG

# „Zeit für mich – Entspannung im stressigen (Pflege-) Alltag durch Achtsamkeit“

04.11.2021, 19.00 - ca. 20.30 Uhr

18.11.2021, 19.00 - ca. 20.30 Uhr

02.12.2021, 19.00 - ca. 20.30 Uhr

Die Veranstaltungen finden an diesen 3 Abenden statt und bauen aufeinander auf.

Die Pflege eines Angehörigen ist eine anstrengende Aufgabe. Kleine, aber intensive Auszeiten für die sorgenden und pflegenden Angehörigen sind daher umso wichtiger. Zu diesem Thema bieten die Kontaktbüros Pflegeelbsthilfe Leverkusen sowie des Rheinisch-Bergischen Kreises eine spannende Veranstaltungsreihe an drei Abenden an. Durch die Abende führt **Katja Keßler-Thomanek, Diplom-Psychologin und Lehrerin für Achtsamkeit und Stressbewältigung (MBSR)**. Nach einer Einführung in das Konzept der Achtsamkeit werden Übungen zur **Körperwahrnehmung (Body Scan)** und **geführte Meditationen** angeboten. Außerdem werden Tipps gegeben, wie mehr **Achtsamkeit in den (Pflege-) Alltag** gebracht werden kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber erlaubt.

Gerichtet ist die Veranstaltung an alle sorgenden und pflegenden Angehörigen, die Interesse an einer Auszeit haben, bzw. erfahren wollen, wie man sich diese nimmt.

Die Veranstaltungen finden im **Gemeinschaftsraum des Kath. Pfarramtes St. Matthias, Teltower Str. 18, 51377 Leverkusen statt**. Teilnehmende müssen geimpft, getestet oder genesen (3G) sein. Die Hygienerichtlinien sind einzuhalten (Medizinische Maske bei Unterschreitung des Mindestabstandes, Händedesinfektion, Abstandsregeln). **Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen**.

Anmeldungen sind ab sofort bis zum 25.10.2021 möglich unter: [pflegeselbsthilfe@lev@paritaet-nrw.org](mailto:pflegeselbsthilfe@lev@paritaet-nrw.org) oder telefonisch unter 02171 79 98 316.