



Ambulanter Hospizdienst Weingarten • Baienfurt • Baidt • Berg
Vogteistr. 5, 88250 Weingarten
Telefon 0751-180 56 382 oder 0160 – 96 20 72 77
www.hospizbewegung-weingarten.de

„Schluss mit anstrengend“- Schlüsselmomente zur eigenen Erholung

Kennen Sie das? Angesichts der Doppelbelastung mit der Betreuung eines kranken oder sterbenden Angehörigen und der Bewältigung des eigenen Lebens, ist uns oft nur noch das „Bewältigen“ und „Funktionieren“ möglich. Wir müssen ja irgendwie durchhalten. Gefühle von Verunsicherung, Bedauern und Traurigkeit können uns begleiten, wenn wir spüren, dass wir nicht so helfen können, wie wir das gerne möchten. Und das erschöpft uns zunehmend.

In dem Vortrag geht es um die Ursachen und das Erkennen des Erschöpfens. Dabei erhalten die Teilnehmenden wertvolle Tipps und hilfreiche alltagstaugliche Übungen für Momente des eigenen Wohlbefindens.

**Ort: Hofsaal des evangelischen Gemeindehauses,
Abt-Hyllerstraße 17 Weingarten**

Termin: Donnerstag 21.10.2021, 19 Uhr

**Referentin: Marion Müller, Leitung Fortbildung-Netzwerk
Demenz Ravensburg**

Wir bitten um telefonische Anmeldung: 0751 180 56 382