



Hospizbewegung Weingarten · Baienfurt · Baidt · Berg e.V.  
Vogteistraße 5, 88250 Weingarten | Tel 0751-180 563 82 | Mobil 0160 962 072 77  
[www.hospizbewegung-weingarten.de](http://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 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 evangelisches Gemeindehaus,  
Abt-Hyllerstraße 17, Weingarten

**Termin:** Donnerstag 23.05.2024, 19 Uhr

**Referentin:** Marion Müller, Mitarbeiterin des Ambulanten Hospizdienstes Weingarten

Wir bitten um telefonische Anmeldung: 0751 180 56 382