

AusZeit für pflegende Angehörige



Bild: Lisa und Wilfried Bahn Müller

**1. Treffen: Montag 16. September
14.00 – 15.30 Uhr
in den Räumen der Gautinger Insel
Grubmühlerfeldstr.10, Gauting**

Pflegende Angehörige sind einer hohen Belastung ausgesetzt, die Pflege eines nahestehenden Menschen kostet viel Kraft. Oftmals fühlt man sich mit dieser Thematik alleine gelassen, dabei spüren viele Angehörige diese Belastung und haben dringend Unterstützung und Austausch nötig. Ich möchte Sie einladen, gemeinsam mit Gleichgesinnten Energien aufzutanken und Ihre Resilienz zu stärken. Sie können sich von spirituellen Texten, Musik und Übungen inspirieren lassen, achtsamer mit sich selbst umzugehen und Ihren Bedürfnissen nachzuspüren. Wir nehmen uns Zeit für künstlerischen Ausdruck und uns selbst. Auch der gegenseitige Austausch über den Alltag mit pflegebedürftigen Angehörigen kommt nicht zu kurz.

Mit Luitgard Golla-Fackler, Seniorensorgeerin

Anmeldung erbeten bis 8. September 2024 bei
LGolla-Fackler@ebmuc.de, Tel: 0170 78 11 029 oder in der
Gautinger Insel: post.insel@gauting.de; Tel: 089 45 20 86 77

AusZeit für pflegende Angehörige



Bild: Lisa und Wilfried Bahn Müller

1.Treffen: Montag 16.September 14.00 – 15.30 Uhr in den Räumen der Gautinger Insel Grubmühlerfeldstr.10, Gauting

Pflegende Angehörige sind einer hohen Belastung ausgesetzt, die Pflege eines nahestehenden Menschen kostet viel Kraft. Oftmals fühlt man sich mit dieser Thematik alleine gelassen, dabei spüren viele Angehörige diese Belastung und haben dringend Unterstützung und Austausch nötig. Ich möchte Sie einladen, gemeinsam mit Gleichgesinnten Energien aufzutanken und Ihre Resilienz zu stärken. Sie können sich von spirituellen Texten, Musik und Übungen inspirieren lassen, achtsamer mit sich selbst umzugehen und Ihren Bedürfnissen nachzuspüren. Wir nehmen uns Zeit für künstlerischen Ausdruck und uns selbst. Auch der gegenseitige Austausch über den Alltag mit pflegebedürftigen Angehörigen kommt nicht zu kurz.

Mit Luitgard Golla-Fackler, Seniorenselbsterzieherin

Anmeldung erbeten bis 8. September 2024 bei
LGolla-Fackler@ebmuc.de, Tel: 0170 78 11 029 oder in der
Gautinger Insel: post.insel@gauting.de; Tel: 089 45 20 86 77