

KOSTENLOS

ZEIT FÜR MICH

**EIN ENTSPANNUNGSKURS
FÜR PFLEGENDE
ANGEHÖRIGE
IN RHEDE**

22. JAN – 19. MÄRZ 2026
DONNERSTAGS, 17 – 18 UHR
8 X 60 MIN

TV Rhede 1925 e. V.
Am Sportzentrum 6, Vereinsheim 1.OG
46414 Rhede



BOHRIS
Ärztenetz
Bocholt Rhede Isselburg

FÜR WEN IST DER KURS GEDACHT?

Pflegende Angehörige tragen täglich eine große Verantwortung – oft rund um die Uhr. Zwischen Fürsorge, Organisation und Sorgen um den geliebten Menschen bleibt kaum Zeit für sich selbst.

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die Angehörige pflegen und dabei spüren, dass auch ihre eigene Kraft Grenzen hat.

KUR SINHALTE:

- **Entlastung spüren:** einfache Entspannungs- und Atemübungen, die Sie im Alltag anwenden können
- **Achtsamkeit lernen:** kleine Pausen bewusst gestalten und die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen
- **Innere Balance finden:** mit wohltuenden Düften und achtsamer Körperwahrnehmung
- **Stärkung durch Gemeinschaft:** Austausch mit Menschen, die ähnliche Situationen kennen
- **Neue Energie tanken:** um innere Kraft zu mobilisieren und Stress abzubauen

ANMELDUNG & INFORMATIONEN



E-Mail: BOHRIS@tv-rhede.de

Telefon: 0170 / 7817625

www.tv-rhede.de

Ansprechpartnerin/Übungsleiterin:
Bettina Mattejat