



CAREFULLY-MIND
BERATUNG UND COACHING

Anmeldung ab sofort!!!
Kurse und Selbsthilfegruppen
3-4 Personen

1. Angehörigengruppe für pflegende Angehörige:

Du kümmerst Dich um eine körperlich oder seelisch erkrankte Person?
Du möchtest Dich im geschützten Rahmen entlasten, Informationen
rund um Pflege und Pflegestufe erhalten?
Dann bist Du hier genau richtig!

Jeden 2. Freitag im Monat - 17:30 Uhr

2. Selbsthilfegruppe "Stärkung nach Stress- und Burnout"

„Verstehen und verstanden werden!“ lautet das Motto dieser Gruppe.
Mensch stellt sich seinen Herausforderungen. Doch was ist, wenn Du
nicht mehr „richtig“ funktionierst, Dir alles zu viel wird und Du Dich nicht
mehr verstehst?

Kurs läuft bereits - Jeden 2. Mittwoch im Monat

3. Entspannungsreise (4 x 90 Minuten)

Wie und welche Entspannungstechniken kannst Du in deinen Alltag in-
tegrieren? Individuelle Förderung Deiner Entspannung steht an erster
Linie

Start: 8. April 2025 – 18:00 Uhr

4. Stresskompetenz erlernen (4 x 90 Minuten)

Welcher Stresstyp bist Du? Was triggert Dich? Wie kannst du mit den
individuellen stressigen Herausforderungen umgehen?

Start: 13. Mai 2025 – 18:00 Uhr

ANMELDUNG ERFORDERLICH!!!

Melde Dich per Telefon oder schreibe mir eine Mail.

Ich freue mich auf Dich, Carina Piertz

