



Achtsamkeitsspaziergang für Pflegernde Angehörige

Auszeiten sind besonders wichtig für Menschen, die sich liebevoll um pflegebedürftige Angehörige kümmern und für deren Pflege sorgen. Einen Ausgleich zu finden ist nicht immer leicht.

Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe möchte Pflegernde Angehörige einladen zu einem **angeleiteten Achtsamkeitsspaziergang und zwar am Donnerstag, den 15.10. 2020 von 15.00 bis 16.30 Uhr im Heilwald Bad Lippspringe.**



Das Gelände bietet eine imposante Waldkulisse mit zahlreichen idyllischen Ruheorten. In dieser einzigartigen Atmosphäre leitet Elisabeth Lübbers die Teilnehmenden an, während des Achtsamkeits-Spaziergangs die Sinne zu schulen, sich über das Gegenwärtig sein mehr als Teil der Natur zu fühlen und damit Kraft für den Alltag zu tanken. Ziel ist eine Stärkung des Bewusstseins für die eigene Person und das eigene Leben.

Elisabeth Lübbers ist Heilpraktikerin, seit 2000 in eigener Praxis für Kontemplative Psychologie und Naturheilkunde.

Die Teilnahme ist für Menschen in Pflegesituation kostenfrei.

Anmeldungen unter der Telefonnummer: 05251 39 02 201

Ansprechperson: Renate Linn

oder unter pflageselbsthilfe-paderborn@paritaet-nrw.org

Gefördert von: