

INTENSIVkinder zuhause Niedersachsen e.V.  
Memelerstraße 4a, 30952 Ronnenberg

Ronnenberg, den 03.09.2016



INTENSIVkinder zuhause  
Niedersachsen e.V.  
Beate Leisner  
Memelerstraße 4a  
30952 Ronnenberg  
Tel. 0511/35724146  
Leisner.nds@intensivkinder.de

Liebe Mütter,

hiermit möchte ich Sie/Euch recht herzlich einladen zu einer

## **Auszeit für pflegende Mütter**

**Thema: Wo bleibe ICH im Alltag mit meinem pflegebedürftigen Kind.**

**Freitag, den 14. Oktober 2016 – Samstag, den 15. Oktober 2016.**

Freitag: Beginn um 16.00 Uhr im Hotel Bullerdieck in Garbsen/Frielingen, Bürgermeister Wehrmann Str. 17.

Abendessen im Hotel mit netten und interessanten Gesprächen und viel Spaß.

Samstag von 11.00 Uhr bis 18.00 Uhr .

Eine geschulte Referentin wird mit uns unseren individuellen Pflegealltag reflektieren: In welchen Situationen erleben wir Stress, wie reagieren wir darauf?

Die Referentin wird dann im zweiten Seminarteil Möglichkeiten aufzeigen, mit denen der Pflegealltag stressärmer zu bewältigen ist, um Auszeiten im Alltag einzubauen. Im praktischen Seminarteil geht es um das Kennenlernen versch. Entspannungstechniken ( z.B. aus dem Yoga) und dem Erlernen von Atem- und Achtsamkeitsübungen zur Stressbewältigung

Kosten incl. Übernachtung und aller Mahlzeiten/Getränke:

Niedersachsenmitglieder: Euro 25,--

Mitglieder Bund: Euro 35,--

Nichtmitglieder: Euro 60,--

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Anmeldungen bitte an obige Mailadresse bis spätestens 07.10.2016!!!

Beate Leisner

2. Vorsitzende INTENSIVkinder zuhause Niedersachsen e.V.