

## Seminar pflegende Angehörige

Sie haben Angehörige, die Sie pflegen oder die pflegebedürftig in einem Heim wohnen? Ihren Angehörigen geht es gut, wenn es auch Ihnen gut geht. In diesem Seminar können Sie sich mit anderen pflegenden Angehörigen austauschen. Gleichzeitig erlernen Sie im Rahmen einer Achtsamkeitsschulung, auch auf sich selbst zu achten. Entspannungstechniken helfen Ihnen, den schwierigen Alltag auch einmal zu vergessen und abzuschalten.

**Wann? Mittwoch, 11.05. - 01.06.2022,  
17:00 - 18:30 Uhr**

**Wo? Seniorenhaus Waldfriede  
Adolfstr. 20, 14165 Berlin**

**Kursgebühr pro Person: 75,00 €**

Anmeldung unter Angabe der Kursnummer 792034  
per Email: [anmeldung@primavita-berlin.de](mailto:anmeldung@primavita-berlin.de), oder unter 030 81 810 301.

