

Atempause | Zeit für mich

Atempause | Zeit für mich

Ein Angebot für pflegende Angehörige, um bewusst innezuhalten und die eigenen Bedürfnisse wieder stärker wahrzunehmen. Kleine Impulse zu Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Entspannung laden dazu ein, neue Kraft zu schöpfen und wohltuende Momente in den Alltag zu integrieren.

Angebot

- Entspannung
- Pflegende Angehörige
- Krefeld

Weitergehende Informationen zu diesem Gruppenangebot erhalten Sie über das folgende Kontaktbüro:

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Krefeld

Kontaktdaten

Dießemer Bruch 81
47805 Krefeld

Telefon: 02151 3345277

Email: s.metz@alexianer.de

Homepage: <https://www.alexianer-krefeld.de/leistungen/therapieangebote-und-beratung/konta...>

Ansprechpartner/in: Frau Sonja Stefanie Metz

Terminvereinbarung notwendig: Ja

Öffnungszeiten:

Montag: 8:30-10:30

Dienstag: 13:00-17:00

Mittwoch: 8:30-17:00

Freitag: 13:00-17:00

Ein Service des Pflegewegweiser NRW – www.pflegewegweiser-nrw.de