

## Yogazeit – Yoga für pflegende An- und Zugehörige

Das kostenfreie Angebot richtet sich als „kleine Auszeit“ an pflegende An- und Zugehörige. Hier kann Kraft für den Alltag geschöpft werden.

Was erwartet Dich?

- Sanfte Dehnungen & Atemübungen
- Stressabbau & Achtsamkeit
- Selbstfürsorge
- Stärkung von Körper und Geist
- Austausch in geschützter Atm

### Angebot

- Entspannung
- Pflegende Angehörige
- Heinsberg

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

### Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Heinsberg

Hochstraße 24  
52525

Heinsberg

**Telefon:**

02452 1567922

**Email:** [pflegeselbsthilfe@sfz-heinsberg.de](mailto:pflegeselbsthilfe@sfz-heinsberg.de)

**Ansprechpartner/in:**

Jessica Råde

**Terminvereinbarung notwendig:** Ja

### Öffnungszeiten

Montag: 8:30-12:00

Dienstag: 12:00-16:00

Mittwoch: 8:30-12:00

Donnerstag: 8:30-12:00

zur Webseite

---

**Ein Service des Pflegewegweiser NRW – [www.pflegewegweiser-nrw.de](http://www.pflegewegweiser-nrw.de)**