

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

Ansprechpartner/in:

Jessica Räde

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