

Ab März 2025 starten die neuen Vorträge „**Zeit für mich**“ mit den Themen **Yoga und Selbstmitgefühl- Die stille Kraft der inneren Stärke**. Das Format wurde leicht angepasst: Beide Vorträge werden nun an **zwei Terminen** angeboten. Die Anmeldung ist ganz einfach über einen **QR-Code** oder die Adresse im allgemeinen Flyer möglich.

**Wichtig: Die Teilnahme ist unabhängig von einer AOK-Mitgliedschaft!**

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie pflegende Angehörige auf dieses wertvolle Angebot aufmerksam machen und sie ermutigen, daran teilzunehmen.



## ANTI-STRESS-YOGA

Yoga ist „ME-Time“ - Zeit für sich selber, um den Geist mit dem Körper zu verbinden. Denn genau diese Verbindung verlieren Pflegende Angehörige häufig im herausfordernden, stressigen Pflege-Alltag. Sie nehmen oftmals eigene körperliche Warnsignale zu spät wahr und stellen die eigenen Bedürfnisse mehr und mehr hinten an.

In diesem Vortrag geht es darum, wie eine effiziente Yoga-Routine regelmäßig im Pflege-Alltag aussehen kann und welche gezielten Yogaübungen bei bestimmten Stresssymptomen wie Erschöpfung, Verspannungen und innere Unruhe zwischendurch helfen können. Dabei wird die Präsenz auf den eigenen Körper, eigene Empfindungen und somit auf das jetzt geschult, so dass die Gedanken weniger um „To-Do's“, Sorgen und Ängste kreisen. Diese gezielten Übungen aktivieren die Energie, was gerade sehr wohltuend bei Erschöpfung ist. Stressblockaden und Verspannungen können gelöst werden, und das vegetative, überlastete Nervensystem kommt wieder in Balance. Je ausgeglichener das Nervensystem ist, umso eher kann sich dies auch auf die Pflegebedürftigen übertragen.

Alle Übungen sind für Yoga-Anfänger geeignet und können in bequemer Kleidung gemacht werden. Alle Übungen können auf dem Stuhl oder im Stehen praktiziert werden, eine Yogamatte ist nicht erforderlich.

**Angela Homfeldt** ist Diplom-Ökonomin und langjährig erfahrene zertifizierte Achtsamkeitscoaching, Meditations- und Yogatrainerin mit Schwerpunkt Stressbewältigung und gibt Ihnen Tipps, gesund und ausgeglichen zu bleiben.

06.03.2025 10.00 – 20.00 Uhr

11.03.2025 19.00 – 20.30 Uhr

## Selbstmitgefühl –

### Die stille Kraft der inneren Stärke

Pflege und Fürsorge werden oft getragen von Mitgefühl und dem Wunsch, dass Leiden des Angehörigen zu lindern - und verursachen gleichzeitig oft ein Gefühl von Überforderung und „Mit-Leid“ bei den Pflegenden. Mit „Selbst-Mitgefühl“ können wir eine freundliche, zugewandte und fürsorgliche Haltung uns selbst gegenüber entwickeln, die uns wie eine sanfte Kraft gegen Überforderung und Burn-Out schützt und uns den inneren Halt gibt, die täglichen Herausforderungen zu meistern, ohne uns aus dem liebevollen Blick zu verlieren.

Dieser Vortrag vermittelt eine innere Haltung, die von Freundlichkeit, Verständnis und Fürsorge für uns selbst geprägt ist - vor allem, wenn wir für andere da sind.

**Claudia Steilberg**, Dipl. Systemischer Coach und Trainerin für Resilienz und Selbstmitgefühl, erklärt anschaulich und empathisch, wie Selbstmitgefühl im Pflegealltag umgesetzt werden kann.

12.03.2025 19:00-20:30 Uhr

13.03.2025 10:00-11:30 Uhr