KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

Demenz

# Ich pflege einen Angehörigen. Heute pflege ich mich!

**Workshop**

**Sa 13.11.2027, 9.00 - 12.00 Uhr**

Ein Auszeittag für bewusste Zeit für sich selbst, um zu entspannen, zu regenerieren und neue Energie zu tanken. Der Auszeittag kann helfen, sich von den Belastungen deines Alltags zu erholen und sich auf persönliche Wünsche und Bedürfnisse zu konzentrieren. Er bietet die Möglichkeit, sich um sein körperliches und geistiges Wohlbefinden zu kümmern und Energiereserven wieder aufzufüllen. Zu Beginn gibt es ein kleines gemeinsames Frühstück.

Ziele des Auszeittages:
- Ressourcen zu stärken
- Impulse "mit" zunehmen
- Perspektiven für die Zukunft zu fördern

Mitzubringen evtl. Decke, Massageigel oder -ball.

**Ort**
Hospizverein, Herzog-Arnulf-Str. 10, 84503 Altötting

**Mitveranstalter**
Hospizverein im Lkr. Altötting e.V.

**Referentin**
Alexandra Hermann

**Anmeldung**
08671/884616 oder info@hospizverein-aoe.de

**mehr Infos & Anmeldung**

VÖ: 2026-10-12 09:23:12

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
**www.keb-ris.de**