

Selbstfürsorge für pflegende Angehörige

**Donnerstag, 23. Mai 2024, 09.00 - 16.00 Uhr
Haus Gutenberg, Balzers**

**DEMENTIZ
LIECHTENS, EIN**

Demenz Liechtenstein ist eine Initiative des Vereins für Menschen mit Demenz in Liechtenstein.

Das Tagesseminar

Selbstfürsorge für pflegende Angehörige

ist eine Kooperationsveranstaltung von



DEME^NZ
LIECHTENSTEIN



und findet am **Donnerstag, den 23. Mai 2024** von **09.00 bis 16.00 Uhr** im **Haus Gutenberg** in **Balzers** statt.

Beitrag: 90 CHF (inkl. Mittagessen);
75 CHF für Mitglieder von Demenz Liechtenstein -
bitte bei der Anmeldung angeben.

Anmeldung erbeten bis 5. Mai 2024 unter:
gutenberg@haus-gutenberg.li oder +423/388 11 33

**Es gibt gute Gründe,
sich mehr um sich selbst zu kümmern.**

Bin ich egoistisch, wenn ich auch mal an mich denke? - Nein!

Es geht vielmehr darum, sich selbst nicht zu vergessen. Hilfsbereitschaft, Hingabe und Pflichtbewusstsein vor allem in der Pflege nützen nichts, wenn man sich nicht die Zeit nimmt, sich um sich selbst zu kümmern.

Dieses Seminar bietet theoretisches Wissen, praktische Übungen und sinnvolle Rituale und vor allem gute Gründe auf sich achtzugeben und Anleitung, wie die eigenen Bedürfnisse nicht auf der Strecke bleiben.

Oftmals helfen schon kleine Schritte der Achtsamkeit, um einen grossen Effekt zu erzielen. Teilnehmende haben auch die Möglichkeit, eigene Situationen zu reflektieren und zu meistern. Besonderer Wert wird daraufgelegt, dass Übungen und Ersthilfemassnahmen bei Überforderungen alltagstauglich sind.

Themen

- Auswirkungen von Stress auf den Körper
- Selbstreflexion – Stressoren und Gewohnheiten
- Was ist eigentlich Selbstfürsorge?
- Selbstwahrnehmung als Brücke
- Selbst-Mitgefühl – ein innerer Kraftort
- Der Atem als Anker
- Rezepte für eine liebevolle, wertschätzende Haltung

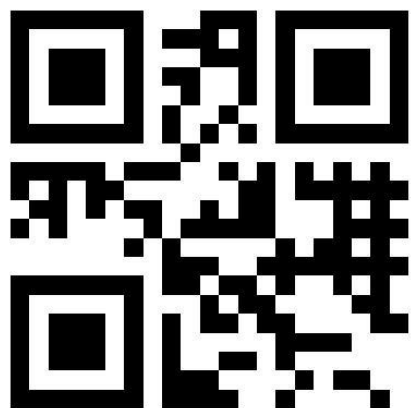
Die Referentin

Natalie Stenzel

Gründerin von
Yoga kennt keine Demenz[®],
Therapeutische
Yogalehrerin,
Hospizbegleiterin



Wenden Sie sich gerne mit allen Fragen
zum Thema **Demenz** an uns!



Dies ist ein sogenannter QR-Code. Sie können ihn
mit Ihrem Handy fotografieren. Wenn Sie eine
entsprechende App installiert haben, kommen Sie
so direkt auf unser Webportal.

Stand: 7/2023

Bilder: Titelseite: TORWAISTUDIO/Shutterstock; Natalie Stenzel: zVg

DEME^NZ
LIECHTENSTEIN

Eine Initiative des Vereins
für Menschen mit Demenz
in Liechtenstein

Matthias Brüstle
Geschäftsführer

Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan

M +423 793 34 45
T +423 230 34 45

kontakt@demenz.li
www.demenz.li