

**Impulsvortrag
für pflegende Angehörige**


Haus Gutenberg
Bildung | Seminare



Selbstfürsorge ist mehr als nur ein Schaumbad

**Mittwoch, 22. Mai 2024, 19.00 - 20.30 Uhr
Haus Gutenberg, Balzers**

**DEMENTIZ
LIECHTENS, EIN**

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

Der Impulsvortrag

Selbstfürsorge ist mehr als nur ein Schaumbad
ist eine Kooperationsveranstaltung von



DEME^NZ
LIECHTENSTEIN



und findet am **Mittwoch, den 22. Mai 2024** von **19.00 bis 20.30 Uhr** im **Haus Gutenberg** in **Balzers** statt.

Beitrag: 20 CHF;
10 CHF für Mitglieder von Demenz Liechtenstein;
bitte bei der Anmeldung angeben

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

Sind Ihnen diese Sätze vertraut?

«Ich kann sie doch nicht im Stich lassen.»

«Dafür habe ich keine Zeit.»

«Das würde er nicht wollen.»

«Das brauche ich doch nicht.»

«Das geht schon irgendwie.»

Einen Menschen zu pflegen kann eine erfüllende Erfahrung sein, ist aber auch überaus anstrengend und eine verantwortungsvolle Aufgabe mit vielen Herausforderungen.

Besonders Angehörige sind häufig körperlich und seelisch sehr belastet und auch überlastet.

Was können also pflegende Angehörige für ihr persönliches Wohlbefinden tun?

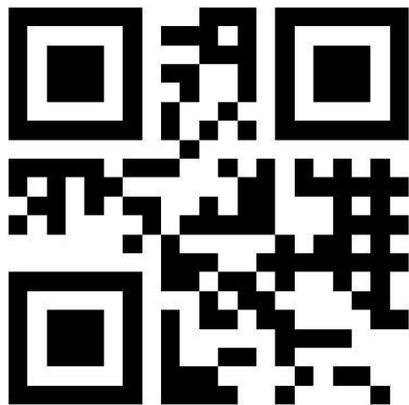
Die Dozentin Natalie Stenzel lädt Sie ein, einmal die Perspektive zu wechseln und etwas zu tun oder auch nicht zu tun, um wieder in die Balance zu kommen. Zudem gibt es kleine Helferlein, was Sie in Ihrer akuten Krisensituation für sich selbst tun können. Der Vortrag wird Sie inspirieren und mit neuen Möglichkeiten bereichern.

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