

Einladung des Pflegestützpunktes

Montag, den 21. September 2026

„Eine kleine Auszeit für pflegende Angehörige“

Um der alltäglichen körperlichen wie emotionalen Belastung pflegender Angehöriger entgegenzuwirken, werden verschiedene Entspannungs- und Bewegungstechniken vorgestellt und ausprobiert. Mit Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie sanften Bewegungseinheiten nach Liebscher & Bracht möchten wir pflegenden Angehörigen die Möglichkeit bieten, ihre Akkus wieder mit Energie aufzuladen mit dem Ziel, ihr eigenes Wohlbefinden zu stärken.

Pflegenden Angehörigen sind dazu recht herzlich eingeladen (begrenzte Teilnehmerzahl):

Ort: Pflegestützpunkt Cottbus
Am Turm 14, 03046 Cottbus

Zeit: 10.00 Uhr bis 11:30 Uhr



Pflegestützpunkt - Umfassende Hilfe und Beratung

Die Veranstaltung ist kostenfrei.
Anmeldungen und weitere
Informationen unter
0355/612-2512

Einladung des Pflegestützpunktes

Mittwoch, den 14. Oktober 2026

„Eine kleine Auszeit für pflegende Angehörige“

Um der alltäglichen körperlichen wie emotionalen Belastung pflegender Angehöriger entgegenzuwirken, werden verschiedene Entspannungs- und Bewegungstechniken vorgestellt und ausprobiert. Mit Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie sanften Bewegungseinheiten nach Liebscher & Bracht möchten wir pflegenden Angehörigen die Möglichkeit bieten, ihre Akkus wieder mit Energie aufzuladen mit dem Ziel, ihr eigenes Wohlbefinden zu stärken.

Pflegenden Angehörigen sind dazu recht herzlich eingeladen (begrenzte Teilnehmerzahl):

Ort: Pflegestützpunkt Cottbus
Am Turm 14, 03046 Cottbus

Zeit: 14.00 Uhr bis 15:30 Uhr



Pflegestützpunkt - Umfassende Hilfe und Beratung

Die Veranstaltung ist kostenfrei.
Anmeldungen und weitere
Informationen unter
0355/612-2512