

Wer denkt an Dich, während Du für andere alles gibst?

Pflege bedeutet Herz, Kraft und oft auch das Gefühl, an die eigenen Grenzen zu stoßen. Damit Sie in diesem anspruchsvollen Alltag nicht allein bleiben, laden wir Sie herzlich zu unserem Pflegekurs für pflegende Angehörige in **Ostritz** ein .



03.06.2026 16:00Uhr-17:30Uhr

Modul 1: Unterstützung im Pflegealltag

Wesentliche gesetzliche Regelungen und Leistungen.

Modul 2: Vereinbarkeit von Beruf und Pflege

Praktische Strategien für eine tragfähige Balance.

10.06.2026 16:00-17:30Uhr

Modul 3: Stressbewältigung & Resilienz

Methoden zur Entlastung – ergänzt durch eine Gesundheitsanwendung.

Modul 4: Ernährungsberatung

Individuelle Analyse mit alltagsnahen Empfehlungen.

17.06.2026 16:00-16:45Uhr

Modul 5: Abschluss & Aktivierung

Kursevaluation und leichte Bewegungsübungen.



NATURPUR

ALLTAGSBIENEN

kostenlose Anmeldung erforderlich unter:

Telefon: 015560973691

Mail: Info@naturpur-pflege.de

Website: www.naturpur-pflege.de