Stressbewältigung bei Alltagsproblemen nach Hirnverletzung

Seminar und Workshop für Menschen mit einer Hirnverletzung, deren Angehörige und Pflegekräfte

Samstag, dem 7.12.2013
von 10 Uhr bis 17 Uhr
im Seniorenzentrum St. Anna
Katharinenstrasse 34
73525 Schwäbisch Gmünd

Ziel des Seminars ist es, Methoden kennen und anwenden zu lernen um im Alltag besser mit den unterschiedlichen Stressfaktoren umzugehen und zur inneren Ruhe zu finden.

Alltagsprobleme, massive Betreuungs- und Pflegearbeiten können Hirnverletzten, Angehörigen und Pflegekräften den Atem rauben. Stress, Ruhelosigkeit, Schlafmangel, Müdigkeit und die Schwächung des Immunsystems sind die Folgen einer permanenten Anspannung.

Um dieser Anspannung, die bei Hirnverletzten bis zur Spastizität oder bei Angehörigen und Pflegekräften bis zum Burnout gehen kann, entgegen zu wirken, bedarf es einiger „Spannung lösender“ Methoden. Einige werden in diesem Seminar vorgestellt und durch Selbsterfahrung erprobt.

Lockere Kleidung, warme Socken, eine Unterlage und eine Decke sind mitzubringen.

Bitte schnellstmöglich anmelden

Verbindliche Anmeldung zum Seminar und Workshop bei:

Heidi Ossmann,
Telefon: 0711 55 26 24
E-Mail: h.ossmann@arcor.de

Flyer zum Seminar >>