

# **Erkner bei Berlin: Seminarwochenende „Kraft tanken“ - Selbstpflege für (pflegende) Angehörige**



Tagungshotel in Erkner - Bild:  
Bildungszentrum Erkner e.V.

**Wann? Vom 20.08.2021 bis 22.08.2021**

**Wo? Im Tagungshotel Erkner bei Berlin**

Da im Jahr 2020 wegen der Einschränkungen durch das Corona Virus einige Mitglieder nicht an dem Seminar teilnehmen konnten, werden wir in diesem Jahr das Seminarwochenende in ähnlicher Form erneut durchführen. Dabei werden die Mitglieder bevorzugt berücksichtigt, die sich im letzten Jahr bereits angemeldet hatten.

Dieses Seminarwochenende für (pflegende) Angehörige soll eine kleine Auszeit vom beschwerlichen Pflegealltag sein. Dort dürfen die Angehörigen einmal nur an sich und ihre eigene Gesundheit denken, sich Zeit nehmen für eigene Bedürfnisse, für Entspannung, Bewegung und Gespräche unter Gleichbetroffenen.

Als Tagungsort haben wir wieder das Tagungshotel in Erkner ausgewählt. Dieses Hotel ist auch gut mit dem Zug erreichbar, es sind ausreichend Parkplätze vorhanden und es gibt barrierefreie Zimmer.

Auch In diesem Jahr müssen wir einige Corona-Vorsichtsmaßnahmen beachten. Bitte medizinische Mund/Nasenschutzmasken mitbringen und Abstandsregeln einhalten. Auch bei den Workshops müssen alle Hygienevorschriften und Abstandsregeln beachtet werden.

**Folgender Seminarablauf ist vorgesehen:**

**Freitag, den 20.08.2021**

14.00 - 14.30 Uhr Begrüßung und Darstellung des Veranstaltungsverlaufs

14.30 - 18.00 Uhr Spaziergang zur Woltersdorfer Schleuse

18.30 Uhr Abendessen und gemeinsamer Tagesausklang

## **Samstag, den 21.08.2021**

9.00 Uhr Besprechung des Tagesablaufes

9.30 - 12.00 Uhr Kreativ Workshop (WS-Leitung: Angela Hoffmann)

12.30 - 13.30 Uhr Mittagessen

14.00 - 14.45 Uhr Wassergymnastik Gruppe 1 (WS-Leitung: Rotraud John)

15.00 - 15.45 Uhr Wassergymnastik Gruppe 2 (WS-Leitung: Rotraud John)

16.30 - 17.30 Uhr Bewegungsübungen 1 (WS-Leitung: Inge von Hollen)

*Zusätzlich werden nach Absprache Entspannungsmassagen (Nackentmassagen) angeboten*

18.30 Uhr Abendessen und gemeinsamer Tagesausklang

## **Sonntag, den 22.08.2021**

9.30 Uhr Auftaktgespräch zum letzten Seminartag

10.00 - 11.30 Uhr Bewegungs- und Entspannungsübungen (WS-Leitung: Inge von Hollen)

12.30 Uhr Mittagsimbiss und Verabschiedung

Anmeldungen können weiterhin bei unserer Geschäftsstelle vorgenommen werden. Die Seminarteilnahme ist kostenfrei, nur die Reisekosten müssen Sie selbst bezahlen.

Falls Sie sich noch nicht angemeldet haben und noch teilnehmen möchten, so können Sie sich noch bis zum 12.08.2021 anmelden. **Es sind noch 3 Plätze frei!**

*Dieses Projekt wird gefördert von der*

