

„Zeit für mich“ Ein Entspannungskurs für pflegende Angehörige



Der Entspannungskurs im April/Mai für pflegende Angehörige ist mit vielen positiven Rückmeldungen zu Ende gegangen.

In diesem Kurs, der insgesamt fünf Termine umfasste, haben die Teilnehmerinnen verschiedene Entspannungsmethoden, wie Autogenes Training, Phantasie Reisen und Progressive Muskelentspannung kennengelernt, ausprobiert und eingeübt.

Die Teilnehmerinnen berichten über gute Ergebnisse für Ihren oft so anstrengenden Alltag. Sie haben gelernt mit Ihren Kräften besser zu haushalten, Stressfaktoren leichter zu erkennen und durch die erlernten Entspannungsübungen positiver damit umzugehen. Alle wünschten sich zum Schluss einen Fortsetzungskurs, um das Erlernte vertiefen zu können. Aber auch der Austausch in der Gruppe, nach den praktischen Übungen, war an den fünf Abenden für alle sehr wichtig und wertvoll.

Um noch mehr pflegende Angehörige mit diesem Angebot erreichen zu können, plant die Barmer GEK in Zusammenarbeit mit dem Pflegestützpunkt in Gillenbeuren, dem Pflegedienst Medicare in Gillenbeuren, dem Seniorenwohnpark Lutzerath und der Entspannungspädagogin Margit Klein aus Lutzerath weitere Entspannungskurse.

Termine werden zu gegebener Zeit bekannt gegeben.

Informationen erhalten Sie im Pflegestützpunkt Gillenbeuren, Brigitte Boost, Gartenstr. 17, 56825 Gillenbeuren, Telefon: 02677-951888.