Lachyoga in der Pflege-Auszeit in Wurzen

Veranstaltung - Lachyoga in der Pflege-Auszeit in Wurzen ↻

Titel	Lachyoga in der Pflege-Auszeit in Wurzen
Wann	Mo, 16. November 2026
Wo	Haus der Sozialarbeit Wurzen - Wurzen, Sachsen, DE
Kategorie	Pflegende Angehörige

Beschreibung

Du pflegst deinen Partner, ein Elternteil oder dein Kind? Dann weißt du, wie viel Kraft, Zeit und Herzblut die Pflege eines nahestehenden Menschen kostet. Dabei kommen die eigenen Bedürfnisse und die Zeit für sich selbst oft viel zu kurz.

Umso wichtiger ist es, auch einmal innezuhalten und sich bewusst eine Auszeit zu gönnen.

In unserer Selbsthilfegruppe „Pflege-Auszeit“ triffst du auf Menschen, die deine Situation verstehen und ähnliche Erfahrungen machen. Hier findest du Raum zum Durchatmen, zum Austausch und für offene Gespräche über deinen Pflegealltag, deine Herausforderungen, Sorgen und alles, was dich bewegt.

Wir hören einander zu, unterstützen uns gegenseitig und teilen Erfahrungen, Tipps und wertvolle Impulse. Dabei darf auch gelacht werden! Denn neben dem Austausch steht das Miteinander in einer herzlichen und ungezwungenen Atmosphäre im Mittelpunkt.

Neben den Gesprächen widmen wir uns auch verschiedenen Themen, die Körper und Seele guttun. Dazu gehören beispielsweise Heilkräuter und ätherische Öle, bei denen wir durch eine Heilpraktikerin unterstützt werden. Auch besondere Angebote wie Lachyoga laden dazu ein, neue Kraft zu tanken, Leichtigkeit zu erleben und einfach einmal den Alltag hinter sich zu lassen.

Unser nächstes besonderes Thema am 16. November: Lachyoga!

Wir treffen uns jeden 3. Montag im Monat von 16:00 bis 17:30 Uhr in Wurzen.

Wichtig: Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich! Da nur noch wenige Plätze verfügbar sind, bitten wir um rechtzeitige Anmeldung.

Du musst die Herausforderungen der Pflege nicht allein tragen. Gönn dir eine kleine Auszeit, tanke neue Kraft und lerne Menschen kennen, die dich verstehen.

Wir freuen uns auf dich!

Lokalität - Haus der Sozialarbeit Wurzen

Standort	Haus der Sozialarbeit Wurzen
Straße	Bahnhofstraße 22
Postleitzahl	04808

Ortsname	Wurzen
Bundesland	Sachsen
Land	DE