

Themennachmittag für pflegende Angehörige am 21.06.2024



Wohlfühlnachmittag

Zu diesem Themennachmittag stehen Sie und Ihr Wohlbefinden im Mittelpunkt. In verschiedenen Stationen können Sie entspannendes Yoga, Aromatherapie, Handmassagen oder ganz sportlich das Smoothiebike ausprobieren und sich Ihren eigenen Smoothie mixen. Anschließend wollen wir uns auch nochmal in der Runde zusammenfinden und den Nachmittag bei Kaffee, Kuchen und Gesprächen ausklingen lassen. Zudem stehen die Beratungsangebote der Pflegekoordination zur Verfügung.

Dozentinnen:

Constanze Gröer, Systemische Beraterin (SIM), Yoga Lehrerin 200h AYA, Bodyworkerin (ganzheitliche Körperarbeit und Massage)

Katrin Tylla, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

Wo?

Mehrgenerationenhaus, Irkutsker Straße 15,
09119 Chemnitz

Wann?

Freitag, 21.06.2024 von 13:30 bis 15:30 Uhr



Die Veranstaltung sind kostenfrei. Wir bitten um eine **verbindliche Anmeldung** bis zum **17.06.2024**, telefonisch unter Tel.: 0371 488-5552 bzw. 5564, per E-Mail an pflegenetz_c@stadt-chemnitz.de oder über <https://mitdenken.sachsen.de/1040885>

(Wenn Sie Yoga ausprobieren möchten, bringen Sie bitte ein Handtuch, warme Socken mit und wählen Sie bequeme Kleidung.)



CHEMNITZ
KULTURHAUPTSTADT
EUROPAS 2025


**PFLEGE
NETZC**
NetzwerkPflege_C
Chemnitz