



WORKSHOP

AM 26.02.2020

„Wie gehe ich achtsam mit mir um?“

Hilfsbedürftige oder kranke Familienangehörige oder Freund/-innen zu pflegen, ist eine Aufgabe, die sehr kräftezehrend sein kann. Dabei gut auf sich und die eigene Gesundheit zu achten, ist eine große Herausforderung. Im Workshop stellen Heidi Murken, Inhaberin von fit mit fun „Dein Studio“, und Anna Breimer, Gesundheitsberaterin, Übungen zur Alltagsentlastung in Theorie und Praxis vor.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen!



www.equalcareday.de

Termin:
Mittwoch, 26.02.2020,
19:00 – 21:00 Uhr

Ort:
Volksbank
Worpswede eG,
Hembergstr. 24,
27726 Worpswede

Kostenfreies Angebot

Anmeldung: bis
24.02.2020
Heike Grotheer
0152 24334819
[h.grotheer@gemeinde](mailto:h.grotheer@gemeinde-worpswede.de)
-worpswede.de

VERANSTALTERINNEN:

Die
Gleichstellungsbeauftragten

Heike Grotheer
(Gemeinde Worpswede)

Evelin Meyer
(Gemeinde Grasberg)

Christina Weiland
(Gemeinde Lilienthal)