

Kinästhetik für Pflegende Angehörige

Gute Pflege - auch für meinen Körper

Sie sind Pflegende:r Angehörige:r?

Sie heben, Sie tragen, Sie halten und Sie halten durch bis zum Hexenschuss oder bis zum ersten Bandscheibenvorfall.

In diesem Workshop geht es um kraft- und körperschonende Bewegungsabläufe für Sie und für Ihre pflegebedürftige Person daheim.

Sie werden Übungen lernen, mit denen Sie Ihren Körper schonen und die Sie langfristig befähigen, mit wenig Aufwand die sehr aufwändigen Lasten des Pflegealltags zu bewältigen.

Tun Sie etwas für sich!

Lassen Sie sich von Mona Jenkins anleiten in körperschonender häuslicher Pflege.

Termin

Freitag, 21.08.2026, 10.00 - 12.00 Uhr

Referentin

Mona Jenkins

Kinästhetik-Trainerin

Kostenfrei ;-)

Anmeldung erbeten unter:

email: info@netzwerk-selbsthilfe.com

tel: 0421 - 70 45 81