

Eine Veranstaltung  
der Frauenarbeit der EVLKS



04. JUNI 2024

9:30 bis 15.30 Uhr

# PflegeFREIRAUM.

**Resilienz und Selbstfürsorge  
für pflegende Angehörige.**

Erleben Sie einen Tag pflegeFREI im Austausch mit Gleichgesinnten. Erfahren Sie mehr über Selbstfürsorge, Achtsamkeit, Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten sowie Zeit- und Stressmanagement.

JETZT  
ANMELDEN



**Referentin:**

**Esther Wilkening**

Personal Coach,  
Gesundheit- und  
Krankenpflegerin,  
Psycholog. Beraterin u.a.

# Plötzlich steht das Leben Kopf.



Sie haben sich entschieden die Versorgung und Pflege Ihrer Angehörigen teilweise oder allumfänglich zu übernehmen. Diese tägliche Fürsorge, Unterstützung und Neustrukturierung des Arbeits- und Familienalltags bringt Sie an Ihre Belastungsgrenze.

Sie fühlen sich kraftlos und sehnen sich nach Entlastung.

**Dann schöpfen Sie neue Kraft für den Alltag im PflegeFREIRAUM.**

## ANMELDUNG:



[www.frauenarbeit-sachsen.de](http://www.frauenarbeit-sachsen.de)

**PREIS: 93,00 Euro** (bei genehmigter Förderung Reduzierung auf **65,00 Euro**)

## VERANSTALTUNGSORT:

Ev. Tagungs- und Freizeitstätte Dresden  
Heideflügel 2  
01324 Dresden

## ANSPRECHPARTNERINNEN:

Christiane Händel, Doreen Hänig  
0351-8124247; -236

