

Weg zur inneren Ruhe

Kostenlose digitale Yoga-Schnupperstunde

KREIS WESEL. Pflegende Angehörige sind oft sehr stark belastet. Daher ist es wichtig, auf die eigene körperliche und seelische Gesundheit zu achten. Yoga hilft, Kraft und Energie aufzutanken. Teilnehmer lernen in einer Online-Schnupperstunde am 26. August von 14 bis 15.30 Uhr die wohltuende Wirkung und einen Weg zur inneren Ruhe

und Gelassenheit bei Dewar Adair kennen. Der Trainer hat die Initiative „Pause für pflegende Angehörige“ ins Leben gerufen. Es wird lockere Sportbekleidung, eine (Yoga)-Matte, ein Kissen und eine Decke benötigt. Anmeldung unter Tel. 02841/9000-41 oder per E-Mail an pflegeselbsthilfe-kreis-wesel@paritaet-nrw.org.