



**CAREFULLY-MIND**  
BERATUNG UND COACHING

**Anmeldung ab sofort!!!**  
**Kurse und Selbsthilfegruppen**  
**3-4 Personen**

**1. Angehörigengruppe für pflegende Angehörige:**

Du kümmerst Dich um eine körperlich oder seelisch erkrankte Person?  
Du möchtest Dich im geschützten Rahmen entlasten, Informationen  
rund um Pflege und Pflegestufe erhalten?

Dann bist Du hier genau richtig! **Frage gerne an!**

**Jeden 2. Freitag im Monat - 17:30 Uhr**

**2. Selbsthilfegruppe "Stärkung nach Stress- und  
Burnout"**

„Verstehen und verstanden werden!“ lautet das Motto dieser Gruppe.  
Mensch stellt sich seinen Herausforderungen. Doch was ist, wenn Du  
nicht mehr „richtig“ funktionierst, Dir alles zu viel wird und Du Dich nicht  
mehr verstehst?

**Jeden 2. Mittwoch im Monat – 17:00 Uhr**

**3. Entspannungsreise (4 x 90 Minuten Workshop)**

Wie und welche Entspannungstechniken kannst Du in deinen Alltag in-  
tegrieren? Individuelle Förderung Deiner Entspannung steht an erster  
Linie

**Frage gerne an!**

**4. Stresskompetenz erlernen (4 x 90 Minuten Work-  
shop)**

Welcher Stresstyp bist Du? Was triggert Dich? Wie kannst du mit den  
individuellen stressigen Herausforderungen umgehen?

**Frage gerne an!**

**ANMELDUNG ERFORDERLICH!!!**

Melde Dich per Telefon oder schreibe mir eine Mail.

Ich freue mich auf Dich, Carina Piertz

