

**„Glaube nicht alles,
was du denkst.“**

Byron Katie

Tagesseminar

für Pflegende Angehörige
und ehemals Pflegende

**„Mein Kopf denkt, mein
Körper spürt, mein Herz fühlt!“**



Montag, 26. Mai 2025
von 9.30 – 16.00 Uhr
im Kloster Bonlanden

Hören wir auf unser Herz und unseren Körper?

Die Erwartungshaltungen und Anforderungen, die unsere Zeit und auch unsere zu bewältigenden Aufgaben an uns stellen, sind sehr hoch. Wir sollen möglichst flexibel sein, uns schnell an Veränderungen anpassen und zügige Entscheidungen treffen. Unser Verstand ist ständig gefordert, um im Alltag – auch und besonders im Pflegealltag – handlungsfähig zu bleiben und den Belastungen standzuhalten.

Doch wie geht es uns dabei? Was spüren wir in unserem Körper? Woher kommen etwaige Verspannungen, Rückenbeschwerden und Kraftlosigkeit? Und was sagen unser Herz und unser Gefühl dazu?

In diesem Tagesseminar wollen wir uns bewusst machen, dass unser Verstand nicht alles ist, was uns ausmacht. Er kann sich ruhig auf das, was unser Herz fühlt und unser Körper an Signalen sendet, verlassen. Wir fühlen uns wohler und gesünder, wenn Kopf, Herz und Körper im Einklang miteinander sind.

Dieses positive Gefühl einer Ganzheitlichkeit wollen wir erfahren und mit einigen Übungen und im Gespräch zum Wachsen anregen.

Tagesseminar „Mein Kopf denkt, mein Körper spürt, mein Herz fühlt!“

am Montag, 26. Mai 2025
von 9.30 bis 16.00 Uhr
im Kloster Bonlanden (Gde. Berkheim/Illertal)

mit Susanne Kiehl, Achtsamkeitstrainerin

Kosten: 40 € incl. Mittagessen und
Nachmittagskaffee

Anmeldung (telefonisch oder per E-Mail)
bis Montag, 12. Mai bei:

Diakonie Hilfen im Alter
Wielandstr. 24
88400 Biberach
Tel. 0174 / 5836736
richter@diakonie-biberach.de

Caritas Hilfen im Alter
Waldseer Str. 24
88400 Biberach
Tel. 07351 / 8095-190
hia@caritas-biberach-saulgau.de

Diakonie 
Bezirksstelle
Biberach


diebasisversorgung

