

ANMELDUNG UND ANREISE

LUDWIG-WINDTHORST-HAUS

Katholisch-Soziale Akademie
Gerhard-Kues-Straße 16
49808 Lingen-Holthausen
Tel.: 0591 6102 - 0
www.lwh.de

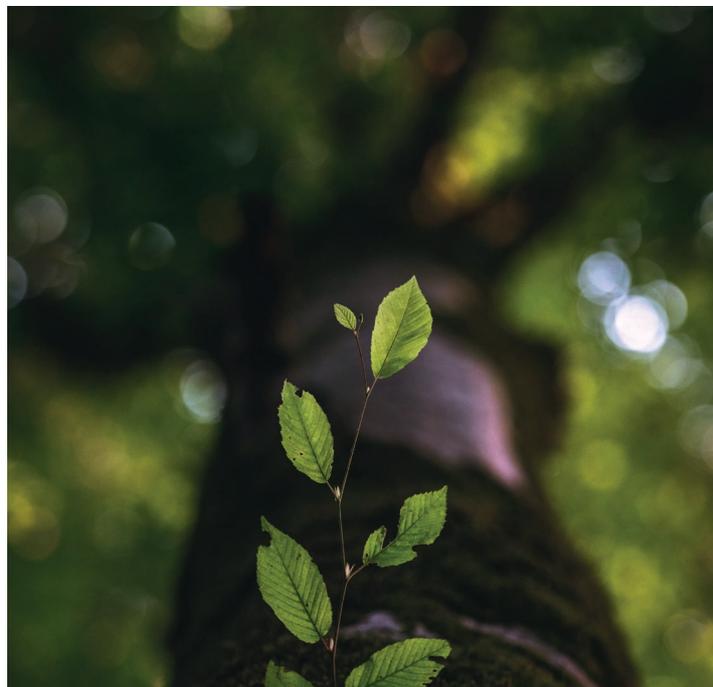
Sabine Behlau

Tel.: 0591 6102 - 203
Fax: 0591 6102 - 135
E-Mail: behlau@lwh.de

VERANSTALTUNGSORT

Ludwig-Windthorst-Haus
Gerhard-Kues-Straße 16
49808 Lingen-Holthausen

Herausgeber & Veranstalter: Ludwig-Windthorst-Haus, Gerhard-Kues-Str. 16, 49808 Lingen
Bildquellen: S. 1: taha-mazandarani / unsplash.com, S. 2: Irene Strong / unsplash.com



ORGANISATORISCHES

Termin	Samstag, 9. Juli 2022, 9.30 - 16.30 Uhr
Leitung	Markus Wellmann
Referentin	Sandra Kötter, Resilienztrainerin, Trauerbegleiterin (BVT), Ostercappeln
Kosten	90,00 € inklusive Mittagessen, Getränke, Kaffee und Kuchen
Sem.-Nr.	2207030

Resilienz für pflegende Angehörige

Innere Kraftquellen entdecken

Seminar für Menschen, die Angehörige pflegen

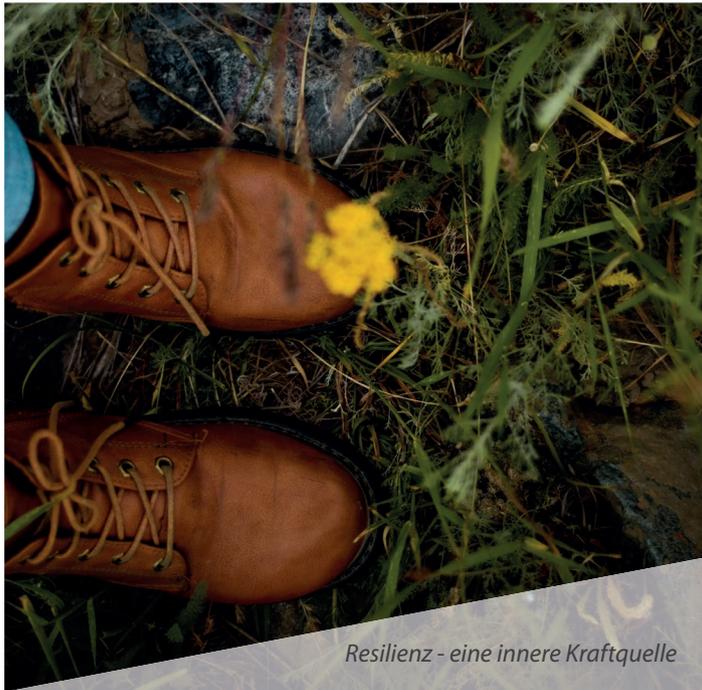
Samstag
9. Juli 2022

RESILIENZ FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Die innere Stärke eines Menschen, Schwierigkeiten im Leben zu überwinden, heißt Resilienz. Mit dieser Kraft kann es gelingen, Krisen und Herausforderungen zu bestehen oder sogar gestärkt aus ihnen hervorzugehen. In jedem Menschen ist diese Stärke bereits angelegt, sie kann entdeckt, weiterentwickelt und trainiert werden.

Menschen, die ihre Angehörigen pflegen, haben vielfache Herausforderungen zu bewältigen – sie stellen nicht selten eigene Bedürfnisse zurück, sind körperlich und geistig stark gefordert, schauen mit Sorge in die Zukunft.

Wie Sie trotz dieser Herausforderungen den Alltag gestärkt bestreiten können, möchte dieses Seminar vermitteln.



Resilienz - eine innere Kraftquelle

REFERENTIN



Sandra Kötter

Sandra Kötter ist Resilienz-Trainerin (Resilienzzentrum Osnabrück), Trauerbegleiterin (BVT) und Entspannungstrainerin und arbeitet als Geschäftsführerin beim Hospizverein SPES VIVA e. V. in Ostercappeln. Mehr als zwei Jahrzehnte lang war sie als Sparkassenbetriebswirtin bei einem Finanzdienstleister tätig. Eigene Krisen bezeichnet sie als „Wendepunkte“ in ihrem Leben - sie suchte nach einer erfüllenden Aufgabe und fand sie schließlich in der Hospizarbeit. Sandra Kötter ist Kursleiterin für Progressive Muskelentspannung, Stressmanagement, Achtsamkeitstraining, Autogenes Training, sowie Atemkursleiterin (tao health Akademie).

www.sandra-koetter.de

Das Seminar ist ein Angebot
des Bildungszentrums Hospiz und Palliativversorgung
im Landkreis Emsland (BHPV).