

Entspannung für pflegende Angehörige

Yoga: Kostenlose
Schnupperstunde

Moers. Sich um pflegebedürftige Angehörige zu kümmern, ist laut einer Mitteilung der Pflegeselbsthilfe Kreis Wesel für viele Menschen eine sehr starke Belastung, sowohl körperlich als auch seelisch. Daher sei es wichtig, neben aller Fürsorge für Familienmitglieder auch auf die eigene Gesundheit zu achten. Dabei könne vor allem Yoga eine Möglichkeit sein, Kraft zu schöpfen und Energie aufzutanken.

Aus diesem Grund werden pflegende Angehörige am 26. August von 14 bis 15.30 Uhr zu einer Online-Schnupperstunde eingeladen. Dewar Adair aus Dortmund möchte den Teilnehmenden dabei helfen, die wohltuende Wirkung und einen Weg zur inneren Ruhe und Gelassenheit kennenzulernen. Er hat 2014 eine private, ehrenamtliche Initiative mit dem Namen „Pause für pflegende Angehörige“ ins Leben gerufen und bietet seitdem speziell für diese Personengruppe Entspannungskurse (mit Yoga-Elementen) kostenfrei an. Für eine Teilnahme werden lediglich lockere Sportbekleidung, eine (Yoga)-Matte, ein Kissen, eine Decke sowie körperliche Mobilität benötigt.

i Wer sich für eine Teilnahme interessiert, kann sich telefonisch unter ☎ 02841/90 00 41 oder per E-Mail an pflageselbsthilfe-kreis-wesel@paritaet-nrw.org anmelden. Nach der Anmeldung werden die Zugangsdaten übermittelt.