

# Innere Ruhe

## Online-Entspannungsgruppe Qigong

für pflegende An- und Zugehörige



Wer eine Betreuungs- oder Pfl egetätigkeit ausübt ist auf Dauer physischen und psychischen Belastungen ausgesetzt. Die Zeit zur Erholung kommt meist zu kurz. In unserer Entspannungsgruppe lernen Sie, mittels ganz einfacher, aber hoch effektiver Übungen neue Energie zu tanken, Stress abzubauen und innere Ruhe zu gewinnen. Eine erfahrene Trainerin wird passend zu Ihren Bedürfnissen Bewegungen aus dem medizinischen Qigong mit Dehnungs-, Atem- und Meditationsübungen verbinden. Sie werden darin begleitet, sich ein individuelles Übungsprogramm zu erarbeiten, das Sie zuhause in Ihren Pflegealltag integrieren können.

Das Online- Angebot ist kostenfrei. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

**Zeit:** jeden Mittwoch  
19:45 - 20:30 Uhr

**Treffpunkt:** **Online** über Big Blue Button. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung.

Tel: 030 890 285 35 | Mail: [pflegeengagement@sekis-berlin.de](mailto:pflegeengagement@sekis-berlin.de)