

# Vorträge rund um die Stärkung von pflegenden Angehörigen für Multiplikatoren

Pflegende Angehörige im Blick -  
Multiplikatorenangebot von „Zeit für mich“



## Januar 2026: Mentale Stärke erleben

Gerade für pflegende Angehörige ist es wichtig, immer wieder Momente der Ruhe und Selbstfürsorge zu finden. Wenn es gelingt, sich diese kleinen Auszeiten bewusst zu gönnen, entsteht echte Resilienz – die Fähigkeit, auch in herausfordernden Zeiten stabil, empathisch und gesund zu bleiben.

In diesem Vortrag lernen Sie die 50-5-5-Methode kennen – eine einfache und praxisnahe Verbindung aus Achtsamkeitsimpulsen und kleinen Bewegungs-Snacks, die Körper und Geist in wenigen Minuten spürbar stabilisieren. Diese kurzen Übungen lassen sich mühelos in den Pflegealltag integrieren und helfen, Stress abzubauen, die eigene Balance zu stärken und neue Energie zu gewinnen.

Sie erhalten fundiertes Wissen und leicht umsetzbare Werkzeuge, um Achtsamkeit und Bewegung als festen Bestandteil in einen gesundheitsförderlichen Pflegealltag zu integrieren.

Die Referentin: Constanze Stallnig-Nierhaus, Tanzpädagogin und Achtsamkeitslehrerin, leitet zu Übungen an, die Ihnen Energie im Pflegealltag verleihen und Ihre Ressourcen stärken.

### Termine:

**Mi., 14.01.2026 von 10:00 bis 12:00 Uhr**

**Mi., 28.01.2026 von 18:00 bis 20:00 Uh**

**Anmeldung und weitere  
Informationen unter:**

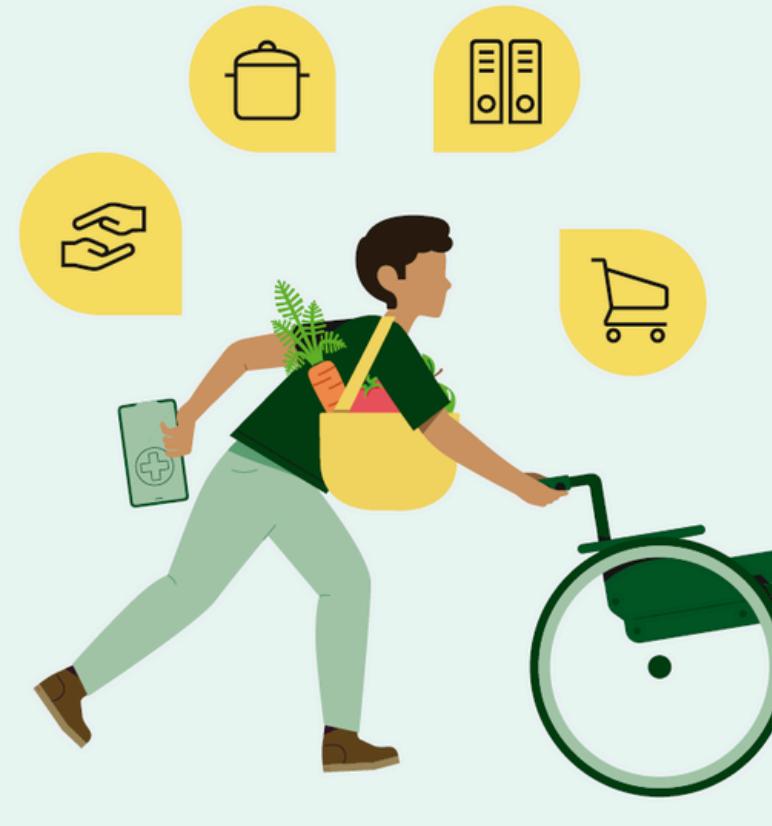
<https://eveeno.com/234932689> oder



## Zwischen Fürsorge und Selbstfürsorge

Pflegende Angehörige im Blick –  
Multiplikatorenangebot von  
„Zeit für mich“

AOK Rheinland/Hamburg  
Die Gesundheitskasse.



## Impulse für die Stärkung Pflegender Angehöriger

Diese Veranstaltung ist ein ergänzendes Angebot zu unserer Vortragsreihe „Zeit für mich“ für pflegende Angehörige und richtet sich gezielt an Fachkräfte, die im beruflichen Kontext mit pflegenden Angehörigen in Kontakt stehen.

Der Fokus beider Vortragsangebote liegt auf der Gesundheitsförderung von pflegenden Angehörigen. Ein Mix aus Vortrag, Austausch über Unterstützungsmöglichkeiten und Tipps zur Selbstfürsorge. Zudem: Netzwerken, Erfahrungsaustausch und viel Inspiration. **Seien Sie dabei!**



Weitere Infos, Termine und Anmeldung unter:  
[eveeno.com/234932689](http://eveeno.com/234932689)