

Online Vortragsreihe „Zeit für mich“ Themen Frühjahr 2026

Thema: (Keine) Zeit für Abgrenzung und Selbstfürsorge

Dienstag, 03.03.2026 von 10:00 bis 11:30 Uhr

Donnerstag, 12.03.2026 von 19:00 bis 20:30 Uhr

Referentin: **Martina Bünger**

Thema: Mentale Stärke erleben

Mittwoch, 04.03.2026 von 10:00 bis 11:30 Uhr

Mittwoch, 11.03.2026 von 19:00 bis 20:30 Uhr

Referentin: **Constanze Stallnig-Nierhaus**



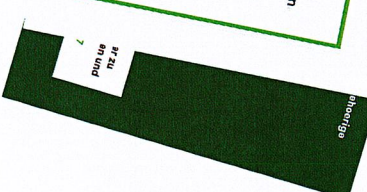
Informieren Sie sich hier zu
den aktuellen Vorträgen und
zur Anmeldung:
eveeno.com/563122667



Jetzt
informieren!

„Zeit für mich“ –
kostenfreie Online-
Vorträge für
pflegende Angehörige
zur Stärkung der
eigenen Gesundheit

Frühjahr
2026



Vortrag 1: (Keine) Zeit für Abgrenzung und Selbstfürsorge

Inhalt:

Pflegende Angehörige nehmen ihre Rolle häufig aufopferungsvoll und mit großem Zeitaufwand wahr. Meist bleiben für die eigenen Bedürfnisse wenig Zeit und Raum. Doch um die eigene psychische und physische Gesundheit zu erhalten, sind persönliche Freiräume sowie die Nutzung von bestehenden Unterstützungsangeboten wertvoll. Dazu schauen wir etwas genauer hin: Was sind alltägliche Belastungsfaktoren für Sie? Welche unterstützenden Angebote gibt es? Wie können Sie es schaffen, nicht nur gut für die zu Pflegenden, sondern auch gut für sich selbst zu sorgen? Was ist hilfreich, wenn Sie an ihre Grenzen stoßen?

Die Referentin: Martina Büniger, Dipl. Sozialwissenschaftlerin, Systemische Coachin und Empowermenttrainerin, gibt Ihnen wertvolle Tipps und Informationen für Ihre Pflegetätigkeit sowie die Stärkung Ihrer Gesundheit.

Vortrag 2: Mentale Stärke erleben

Inhalt:

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.

Wir freuen uns auf einen inspirierenden Austausch mit Ihnen – und darauf, gemeinsam Wege zu entdecken, wie mentale Stärke, seelische Balance und körperliche Gesundheit nachhaltig gefördert werden können.

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