

Fb-Nr. 4

## Gesundheitsförderung für Pflegekräfte

### ...von hundert auf null in fünf Minuten

Termin:	13.03.2025
Beginn:	13:00 Uhr
Dauer:	2 UE
Kursgebühr/Teilnehmer:	70,00 €

**Zielsetzung:**

Es gibt kaum ein wertvolleres Gut als die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden. Im stressigen Pflegealltag ist es manchmal gar nicht so leicht, ausgeglichen und entspannt den Alltag zu meistern.

In dieser Fortbildung zeigen wir Ihnen Möglichkeiten, wie auch Sie sich emotional und körperlich entspannen können.

**Inhalte:**

Entspannungstechniken zur Stressbewältigung