

## **Workshop: Naturzeit für Angehörige von Demenzerkrankten**

### **Workshop: Naturzeit für Angehörige von Demenzerkrankten**

**Wann?** Samstag, 17. Mai | 10:00 - 15:00 Uhr

**Wo?** Bürgerhaus Ehrenberg-Wüstensachsen (Rhönstraße 18)

**Kosten?** 10 Euro pro Person (inkl. Getränke, Kaffee & Kuchen)

### **Eine Auszeit in der Natur – Kraft tanken und Entlastung finden**

Pflegende Angehörige stehen oft unter Dauerbelastung. Die Natur bietet nachweislich beruhigende und regenerierende Effekte. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie die Kraft der Natur für Ihre emotionale, mentale und körperliche Gesundheit nutzen können.

#### **Das erwartet Sie:**

- Theoretische Einblicke in die beruhigende Wirkung der Natur
- Praktische Übungen und Naturerfahrungen
- Austausch mit Gleichgesinnten
- Anleitung durch Vera Erb (Workshopleiterin für Green Care)

#### **Anmeldung erforderlich!**

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldung per E-Mail an: [info@mit-und-fuer.de](mailto:info@mit-und-fuer.de)

Telefonisch: (06654) 9175 090 oder mobil: (0151) 4141 2715

#### **Was Sie mitbringen sollten:**

- Wettergerechte Kleidung & festes Schuhwerk
- Sonnen-, Regen- und Insektenschutz
- Sitzunterlage für Übungen in der Natur

#### **Veranstaltet von:**

Miteinander Füreinander Oberes Fuldataal e.V. in Kooperation mit:  
Hessische Verwaltung des UNESCO-Biosphärenreservats Rhön  
Verein Natur- und Lebensraum Rhön (VNLR) e.V.

**Gönnen Sie sich eine wertvolle Pause in der Natur!**