Landkreis Regensburg

Entspannungstraining für pflegende Angehörige

aus dem Landkreis Regensburg

Stress abbauen
Zur Ruhe kommen, innere Anspannung lösen und neue Kraft schöpfen.

Resilienz stärken
Die eigenen Ressourcen entdecken und die innere Widerstandskraft fördern.

Entspannung erleben
Verschiedene, bewährte Methoden kennenlernen und gezielt anwenden.

Ein kostenloses Angebot

Ab 17. November 2026, alle zwei Wochen von 10 bis XX Uhr

Wo: Im Landratsamt

Informationen & Anmeldung:
Telefon: 0941 4009-712, Ansprechpartnerin: Frau Patricia Reichel.

Praktische Techniken für Zuhause
Sie lernen alltagstaugliche Übungen kennen, die Sie selbstständig anwenden können.

- Für mehr Wohlbefinden im Alltag
- Achtsamkeit und innere Balance
- Körperwahrnehmung und Ruhe



Landratsamt Regensburg
Sachgebiet „Hilfen in schwierigen Lebenslagen – Pflegestützpunkt Plus im Landkreis Regensburg“
Altmühlstraße 3, 93059 Regensburg