

Selbstfürsorge für Angehörige

Sich selbst stärken, um für andere da sein zu

- ..

Die Sorge um einen geliebten Menschen mit Krebs kann emotional und körperlich stark belastend sein. Viele Angehörige stellen ihre eigenen Bedürfnisse zurück, fühlen sich erschöpft, überfordert und geraten aus dem Gleichgewicht. Schuldgefühle und der ständige Versuch, stark zu sein, machen es schwer, für sich selbst zu sorgen.

Einladung
zum
kostenfreien
Webinar

Was Sie erwartet:

In meinem 2-stündigen Webinar erfahren Sie, wie Sie **Ihre eigene Kraft bewahren** und gleichzeitig für andere da sein können – ohne sich selbst zu verlieren.

Themen des Webinars:

- ◆ Umgang mit emotionalem Stress und Erschöpfung
- ◆ Eigene Grenzen wahrnehmen und respektieren
- ◆ Selbstfürsorge und innere Balance kultivieren

Nach dem Webinar wissen Sie, wie Sie gut für sich sorgen können – ohne Schuldgefühle und ohne sich dabei zu verlieren. Sie gewinnen Klarheit, neue Kraft und

- 👍 Neue Energie und innere Stärke
- 👍 Konkrete Strategien für mehr Selbstfürsorge
- 👍 Ein liebevoller Umgang mit sich selbst – auch in schwierigen Zeiten

Nach dem Webinar wissen Sie, wie Sie sich selbst bewusst umsorgen können – ohne Schuldgefühle und ohne sich dabei zu verlieren. Sie gewinnen Klarheit, neue Kraft und konkrete Werkzeuge für Ihren Alltag. So stärken Sie sich selbst und bleiben handlungsfähig, auch in herausfordernden Zeiten.

 **Termin:** [Datum hier einfügen]

 **Dauer:** 2 Stunden

 **Online | Kostenlos | Ohne Vorkenntnisse**

 **Anmeldung & Infos:** www.info@yoga-fuer-krebserfahrene.de