

Demenz Bibliothek Mildstedt

Dörpshus, Schulweg 8, Mildstedt



Zeit für mich

Entspannungsübungen für den Vagusnerv

Für alle Interessierten, Pflege- und Betreuungskräfte,
Angehörige, Menschen mit beginnender Demenz...

ab Samstag, 14. Juni 2025, 17.00 – 18.00 Uhr

im Dörpshus, Schulweg 8, Mildstedt

- *Regulation unserer Stressreaktionen*
- *Entspannung, Freude, Regeneration...*
- *Bewusst wahrnehmen und reflektieren können*
- *1 x im Monat*
- *Getränke bitte selbst mitbringen*

Kontakt



Treffpunkt
Demenz Bibliothek
Mildstedt

Ansprechpartnerin und Beraterin
Matina Schmidt
DemenzBibliothekMildstedt@web.de
Tel. 04841 – 668 29 96 (wenn keine Mail)
www.demenbibliothekmildstedt.de

Bitte mit Anmeldung



Sie sind herzlich willkommen.
Die Treffen sind kostenfrei.
Über eine Spende freuen wir uns.