

Eine gemeinsame Veranstaltung von



Fürsorglich für andere Menschen da zu sein in der Betreuung, der Pflege oder in der Beratung erfordert ein hohes Maß an Engagement und Empathie-Fähigkeit.

Um die Bereitstellung eigener Kraftreserven und die Erhaltung der inneren Balance dauerhaft zu gewährleisten, bedarf es eines achtsamen Umgangs mit sich selbst.

Selbstfürsorge ist eine Schlüsselkompetenz. Nur wer seine eigenen Bedürfnisse nicht vernachlässigt und die eigenen Grenzen beachtet, kann fürsorglich für andere da sein.

„Ich kann nur gut für andere da sein, wenn es mir gut geht.“

**MBSR steht für *Mindfulness-Based Stress Reduction***

*Es handelt es sich um das am besten erforschte Programm zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit*

## Einladung zum Vortrag und Austausch

*mit Dagmar und Siegfried Dannwolf*

## Achtsamkeit und Selbstfürsorge als wirksame Kraft im Beziehungs- und Pflegealltag

**Montag, 21.10.2024 18 Uhr**

Altenpflegeheim Burghalde  
des Evangelischen Diakonievereins e.V.  
Burghaldenstr. 88  
71065 Sindelfingen

**Montag,  
21. Oktober 2024  
18 bis 20 Uhr  
im Altenpflegeheim Burghalde  
des ev. Diakonievereins  
Burghaldenstraße 88  
71065 Sindelfingen**

**Das Krisentelefon im Landkreis  
Böblingen e.V.,**

**der Evangelische Diakonieverein  
Sindelfingen e.V.,**

**der Krankenpflegeverein  
Sindelfingen e.V.,**

**und  
der Stadtseniorenrat Sindelfingen**

**laden zu einer gemeinsamen  
Informationsveranstaltung ein**

## **Programm**

**Beginn 18.00 Uhr**

### *Grußworte*

**Vortrag von Siegfried Dannwolf:  
Achtsamkeit und Selbstfürsorge als  
wirksame Kraft im Beziehungs- und  
Pflegealltag**

### *Pause mit Erfrischungen*

**Möglichkeit  
zum Austausch,  
für Fragen  
und zur Diskussion mit Dagmar und  
Siegfried Dannwolf**

### *Schlusswort*



- **Dagmar Dannwolf**, MBSR- und Achtsamkeitslehrerin, Trainerin für Achtsamkeit und Selbstfürsorge im pädagogischen Kontext



- **Siegfried Dannwolf**, MBSR- und Achtsamkeitslehrer, Coach, Trainer für Achtsamkeit am Arbeitsplatz