



# Gesundheitstage

## Auszeit vom Pflegealltag

Wenn Du eine(n) Angehörige(n) mit Schädelhirntrauma pflegst, kommt Dir das Folgende vielleicht bekannt vor:

- Du fühlst Dich manchmal überfordert oder belastet,
- Deine eigenen Bedürfnisse stehen im Hintergrund,
- Es fehlt Dir an Zeit für soziale Kontakte.

Damit nicht Deine eigene Gesundheit in Gefahr gerät, ist regelmäßig Zeit zur Selbstpflege wichtig.

**Mit den Gesundheitstagen bieten wir Dir eine Auszeit.**

Du bekommst Abstand, sammelst neue Kräfte und pflegst Deine Bedürfnisse. Darüber hinaus stärkt Dich die Verbundenheit der Gruppe und Du knüpfst neue Kontakte.

Nach dem Seminar wirst Du neue Energie spüren, die Dich in dem belastenden Pflegealltag stützt.



In Kooperation mit  
**DGUV Hochschule**  
Hochschule der Technischen  
Gesellschaft Unfallversicherung (HGU)  
Ehemalige Unfallversicherung

## Das erwartet Dich

In dem Seminar hast Du Zeit für:

- ausführliche Gespräche,
- Verwöhn- und Entspannungsangebote,
- Aufenthalt in der Natur,
- sportliche und kulturelle Aktivitäten.

## Termin

---

07.06.-09.06.2024

## Ort

---

Bad Bevensen; Heidehotel

## Preis

---

kostenfrei, incl. Kost & Logis

## Anmeldung

---

[www.zns-akademie.de](http://www.zns-akademie.de)