



# ZNS Online-Treff

## Informationen und Austausch

Mit unseren regelmäßigen ZNS Online-Treffen geben wir Dir ein Zusatzangebot im Alltag. Hier bieten wir **Austausch, Vorträge und Aktionen**.

### **Austausch:**

Hier liegt der Erfahrungsaustausch mit den anderen Teilnehmenden im Fokus zu Themen wie:

- Wie geht es anderen Angehörigen?
- Wie und wo kann ich Entlastung finden?

### **Vortrag:**

Neben dem Erfahrungsaustausch erhältst Du Wissen rund um das Thema "Schädelhirntrauma".

### **Aktion:**

Hier gibt es praktische Einheiten zu Themen wie Resilient durch Atmung, Feldenkrais etc.

In den Online-Treffen kannst Du Dich darüber hinaus mit anderen Angehörigen vernetzen.

## Das erwartet Dich

- Du tauschst Dich mit anderen Angehörigen aus.
- Du erfährst Wissenswertes rund um das Thema "Schädelhirntrauma".
- Du lernst verschiedene Entspannungstechniken kennen.

### **Termin**

---

monatlich

### **Ort**

---

online

### **Preis**

---

kostenfrei, incl. Kost & Logis

### **Anmeldung**

---

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

