



## *Wieder Kraft & Leichtigkeit*

Mediziner, Psychiater und Psychologen sprechen davon, wie sich die Corona-bedingten Maßnahmen auf die älteren und alten Menschen auswirken. Besonders betroffen sind auch pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz: Manche reagieren mit Sorge oder Angst um ihre Lieben, anderen fehlen die unterstützenden Strukturen und Kontakte. Solch eine Situation kostet viel Kraft!

**Doch gibt es wunderbare Übungen, um die eigene Kraft zu stärken, raus aus der Angst und wieder zu Freude und Leichtigkeit zu kommen.** Davon profitiert natürlich ebenso der / die Angehörige. Je nach Erkrankungsphase können Übungen auch gemeinsam mit den Demenz-Erkrankten durchgeführt werden – einfach, spielerisch, leicht und ohne großen Aufwand im Alltag. Man muss solche Übungen nur kennen und anwenden.

Deshalb lade ich Sie herzlich ein: Nehmen Sie am **Impuls-Training (ca. 1,5 Std)** teil und unterstützen sich und andere!

**Kontakt Dr. phil. Andrea Oppermann**  
Email [info@andrea-oppermann.de](mailto:info@andrea-oppermann.de)

Tel 05121 20 44 233  
Mehr s. [www.andrea-oppermann.de](http://www.andrea-oppermann.de)



Lösungsorientierte  
**Beratung**  
Coaching und Training  
Organisationsberatung

## *Wieder Kraft & Leichtigkeit*

Impuls-Training für pflegende  
Angehörige (oder betreuende Helfer)  
von Menschen mit Demenz

Auf Spendenbasis!

(Termin nach Absprache)