



Wohlfühlzeit

Rituale

Austausch

Achtsamkeit

Kraft schöpfen

Auszeit

Ein Angebot für
pflegende Angehörige

Jeden zweiten
Donnerstag im Monat
von 9:30 bis 11 Uhr

Tankstelle für die Seele

Ein Angebot der Erzdiözese München und Freising

Tankstelle für die Seele Ein Angebot für pflegende Angehörige

Sie pflegen zu Hause einen Angehörigen? Dann haben Sie eine Aufgabe, die viel Geduld und Kraft fordert. Ihre Bedürfnisse bleiben immer wieder auf der Strecke. Sie erleben Veränderungen und Verlust. Die „Tankstelle für die Seele“ lädt Sie ein, auch mal wieder gut zu sich selbst zu sein: eine kurze Auszeit zu genießen, die eigenen Erfahrungen mit Gleichgesinnten zu teilen und neue Kraft zu schöpfen für den herausfordernden Alltag.

Bei unseren monatlichen Treffen erwarten Sie:

- Achtsamkeitsübungen
- Ein Austausch mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen machen
- „Kraftstoff für die Seele“: ein Segen, ein Gebet, ein wohltuendes Ritual

Wann: Jeden zweiten Donnerstag im Monat von 9.30 bis 11 Uhr

Erstes Treffen: 9. März 2023

Wo: Haus Dorothee, St. Michael-Str. 88, 81671 München

Leitung: Marion Mauer-Diesch, Pastoralreferentin und Seniorenselbsorgerin

Anmeldung und nähere Information: Tel. 01 71/9 95 68 50
MMauerDiesch@eomuc.de

Die Teilnahme ist kostenlos.



Verantwortlich: Ressort Seelsorge und kirchliches Leben, Abteilung Seniorenpastoral
Realisierung des Produkts mit der Stabsstelle Kommunikation, Visuelle Kommunikation
Bildnachweis: iStock.com/:lnsh1na, iStock.com/zzve, iStock.com/XH4D
Papier: enviro®ahead, hergestellt aus 100 % Altpapier, FSC®-zertifiziert
Die Kompensation der CO₂-Emissionen erfolgt über Klimaschutzprojekte
des kirchlichen Kompensationsfonds Klima-Kollekte gGmbH
UID-Nummer: DE811510756

