

Themen

- ✓ Anleitung von Entspannungsübungen
- ✓ Bedürfnisse angemessen und realistisch befriedigen
- ✓ Familienkonflikte erkennen und bewältigen
- ✓ Gesunde Grenzen setzen
- ✓ Schuldgefühle und schlechtes Gewissen loslassen
- ✓ Resilienz fördern und Hilfe annehmen
- ✓ Wertvoller Austausch mit Gleichgesinnten
- ✓ Selbstreflexion der eigenen Verhaltensmuster

Emotionale Entlastung für pflegende Angehörige

Zoom Online Coaching: Weg von emotionaler Belastung

Hin zu mehr Entspannung

„Bequem zu Hause
an Ihrem Lieblingsplatz“



Impressum:

Walter-Brink-Str. 1+3
33129 Delbrück

m.timmer@timmercoaching.com
www.timmercoaching.com

0 52 50 - 939 2115
0176 - 3200 4069

Termine siehe Rückseite
und auf meiner Website



Magdalene Timmer

Betreuungsgruppen für:
Pflegende Angehörige
FreundInnen, NachbarInnen
und Bekannte, die Menschen
in häuslicher Umgebung
pflegen

„Anerkennung von Angeboten zur
Unterstützung im Alltag nach der AnFöVO“
Nutzen Sie Ihren Entlastungsbetrag!





„Kommen die richtigen Menschen zusammen, ist Außergewöhnliches möglich“.

Liebe Leserin und Leser!

Pflegende Angehörige, FreundInnen, NachbarInnen und Bekannte **sind unsere fehlenden „Pflege“-Fachkräfte der Zukunft.**

Was Angehörige leisten verdient höchsten Respekt und Anerkennung. Die Liste der Anforderungen ist unendlich lang. Sich zu orientieren, Klarheit zu schaffen was wichtig ist, wo die eigenen „gesunden“ Grenzen liegen, bevor körperliche und geistige Erschöpfung eintreten, ist enorm wichtig. Alleine ist dies emotional oft nicht leistbar. Von Herzen unterstütze ich Sie gerne.

Ihre Magdalene Timmer, Delbrück

Der Mensch im Mittelpunkt

Eine wertschätzende Kommunikation auf Augenhöhe, „einfach menschlich und authentisch“ unterstreicht meine Motivation und Absicht im Coaching und in der Beratung.

Gruppen-Coaching
Einzel-Coaching
Impuls-Vorträge

Detailinfos auf meiner Website!



www.timmercoaching.com

Gruppen-Coaching

- ✓ Insgesamt 6 Wochen Begleitung
- ✓ 3 x Online Termine à 120 Minuten
- ✓ Termine alle 2 Wochen als Video-Zoom-Konferenz
- ✓ 6-8 Personen pro Termin **von 18:30 - 20:30 Uhr**
- ✓ 120 Euro pro Person für 6 Stunden Coaching & Beratung
- ✓ **Kooperationsvereinbarung mit dem Regionalbüro „Alter – Pflege – Demenz“ – OWL**

1. Terminserie

24.04. / 08.05. / 22.05.2024

2. Terminserie

23.05. / 06.06. / 20.06.2024

3. Terminserie

27.08. / 10.09. / 24.09.2024

4. Terminserie

02.10. / 16.10. / 30.10.2024

5. Terminserie

05.11. / 19.11. / 03.12.2024