**Wann: 02. September 2017**

Betreuungsverein Ludwigshafen

im Diakonischen Werk Pfalz e.V.

Falkenstraße 19

67063 Ludwigshafen

**............✂ …………………………………………………………………………………………………….........**

**Diakonischer Fachverband der Betreuungsvereine**

**Wo: Sankt Kilian Haus**

Ottonenstr. 7

55218 Ingelheim

**Programm:**

**ab 09:30 Uhr**

Anreise und Frühstück

**10:00 Uhr**

Begrüßung

Andacht

**10:30 Uhr – 12:30 Uhr**

*Stressprävention und –management*

**12:30 Uhr – 14:00 Uhr**

Mittagessen

**14:00 Uhr – 15:30 Uhr**

Kaiserpfalz-Führung



**ab 15:30 Uhr**

zur freien Verfügung, z.B. gemütlicher Ausklang in einem Café

Veranstaltungsende gegen **16:30 Uhr**

**Stressbewältigung**

**durch Achtsamkeit**



Sei achtsam und behutsam

mit dir selber.  
Sei achtsam mit den Dingen, die dir anvertraut sind.  
Wie du mit den Dingen umgehst, gehst du auch mit dir um.

Eine Veranstaltung für ehrenamtliche Betreuerinnen und Betreuer



**Liebe Betreuerinnen und Betreuer,**

der Regionalausschuss Südrhein des diakonischen Fachverbandes der Betreuungsvereine lädt wieder ganz herzlich ein zur jährlichen Tagung für ehrenamtliche Betreuerinnen und Betreuer, in diesem Jahr in die rheinhessische Rotweinstadt Ingelheim am Rhein.

Am Vormittag werden wir uns mit dem Thema **Stressbewältigung durch Achtsamkeit** beschäftigen.

Die Betreuung eines Angehörigen und die Verantwortung für einen mehr oder weniger hilflosen Menschen zu übernehmen ist immer eine große Herausforderung für alle Beteiligten. Dabei vergessen die Helfenden oft, auf sich selbst zu achten.

Achtsamkeit gegenüber sich selbst und Wertschätzung gegenüber den zu betreuenden Personen führen zu körperlicher und psychischer Entlastung.  
Im interaktiven Vortrag von Frau Henriette Hunger werden Sie mit praktischen Übungen und Tipps bei der Selbstfürsorge unterstützt.

Nach dem Mittagessen werden wir eine besondere Ingelheimer Attraktion erkunden:

Die Ingelheimer Kaiserpfalz wurde am Ende des 8. Jh. von Karl dem Großen als Palastanlage erbaut. Sie diente mittelalterlichen Herrschern als Regierungsort. Die Pfalzen waren für sie nicht nur Unterkunft, sondern vor allem repräsentative Orte zur Ausübung ihrer Macht.

[](http://www.kaiserpfalz-ingelheim.de/denkmaltourismus_bildergalerie_01.php)

Die Ingelheimer Pfalz nahm dabei eine besondere Stellung ein. Einzigartig war ihre Architektur, bei der Karl der Große sich von römisch-antiken Villen und Palästen inspirieren ließ.

*Bildnachweis: Kaiserpfalz Ingelheim, Klaus Benz, 2001*

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Anmeldung bitte schriftlich, telefonisch oder per E-Mail

bis zum 31. Juli 2017

an:

**Betreuungsverein Ludwigshafen im Diakonischen Werk Pfalz e.V.**

**Falkenstraße 19**

**67063 Ludwigshafen**

**Tel.: 0621-685 562 70**

**Email: info@betreuungsverein-diakonie-lu.de**

Hiermit melde ich mich verbindlich zu der Tagung für ehrenamtliche Betreuerinnen und Betreuer am 02. September 2017 in Ingelheim an.

Name, Vorname:

Adresse:

Email:

Telefon:

…………………….. ………………………

(Datum) (Unterschrift)