



# FSW Workshop: „Resilienz & Selbstfürsorge“ - Anmeldung im Haus an der Rezeption erforderlich!

**26.03.2025, 14:00 – 16:00**

Die Fürsorge und Pflege von Angehörigen oder Freunden – sei es im häuslichen wie auch institutionellen Umfeld – bedingt oftmals viel Kraft und Energie. Es gilt Sie oder diese pflegenden und unterstützenden Angehörigen und Freunde zu stärken und zu entlasten. Hierfür bietet der Fond Soziales Wien (FSW) ein ganzheitliches Angebot an, welches Theorie und Praxis wunderbar vereint. Der Workshop beinhalten alle theoretischen Impulse und praktische Übungselemente. Wie etwa Atemübungen, Aromapflege: Die Kraft natürlicher Aromen, geführte Fantasiereisen, Triggerpunkte zur Entspannung oder Dankbarkeitstagebuch. Jeder ist willkommen! Angehörige, Freunde, Bewohner\*innen, Pfleger\*innen, Interessierte...Nutzen Sie diese Gelegenheit, um mehr Resilienz in Ihrem Leben zu integrieren und erlernen Sie einfache Methoden, um für sich Sorge zu tragen. Vergessen Sie nicht auf sich selbst.

## **Haus Augarten**

Rauscherstraße 16, 1020 Wien

Tel: +43 1 313 99 1090

**Wir freuen uns auf Sie!**

Teilnehmerzahl begrenzt. Bitte in einem der Häuser oder Klubs bzw. online reservieren. Telefonische Anmeldung möglich.