

# AusZeit für pflegende Angehörige



**Jeden 3. Montag 14.00 – 15.30 Uhr  
in der Gautinger Insel  
Grubmühlerfeldstr.10, Gauting**

Pflegende Angehörige sind einer hohen Belastung ausgesetzt. Viele Angehörige spüren dies und brauchen Unterstützung. Ich möchte Sie einladen, gemeinsam mit anderen Betroffenen Energien aufzutanken.

Spirituelle Texte, Musik und Übungen sollen inspirieren, achtsamer mit sich selbst umzugehen, auch, um gut dasein zu können für unsere Pflegebedürftigen, die wir doch lieben.

Wir nehmen uns Zeit für künstlerischen Ausdruck und uns selbst. Und es soll genug Zeit sein für gegenseitigen Austausch.

Mit Luitgard Golla-Fackler, Seniorenselbstergerin

**Anmeldung erbeten bei**

LGolla-Fackler@ebmuc.de, Tel: 0170 78 11 029 oder in der  
Gautinger Insel: post.insel@gauting.de; Tel: 089 45 20 86 77

