

Durch  
atmen



Ein Tag **Auszeit**

**für Menschen in Sozial- und  
Pflegeberufen**

**Samstag, 1. Juni 2019**

9.30 Uhr bis 16.30 Uhr

**im Arbeitnehmerzentrum  
Weißenhorn**

---

Veranstalter:

**KAB Kreisverband Iller-Donau  
Arbeitnehmerzentrum**

Günzburger Straße 45  
89264 Weißenhorn

[www.kab-illerdonau.de](http://www.kab-illerdonau.de)



## „Der beste Helfer ist der, der gelernt hat gut für sich zu sorgen!“

Der berufliche Alltag in sozialen Berufen ist mit einem hohen Maß an persönlichem Einsatz verbunden. Viele Beschäftigte stellen sich in ihrer Einrichtung mit allen Kräften an die Seite derer, die krank bzw. hilfsbedürftig und schwächer sind. Damit diese Kräfte erhalten bleiben ist es notwendig achtsam mit sich selbst umzugehen und regelmäßig die Energiereserven aufzuladen. Eine Möglichkeit dazu bietet unser Atemtag. Er will Ihnen bewusst machen, wie Sie mit einfachen Mitteln (besser) für sich selbst sorgen können. Durch bewusste Atem- und Bewegungsübungen lernen Sie sich selbst zu stärken und Kraftquelle aus Ruhe und Gelassenheit in Ihren Alltag zu übertragen.



**Maria Wiest**, unsere erfahrene Atempädagogin steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Gönnen Sie sich diesen Tag zum Kraft tanken, denn der beste Helfer ist der, der gelernt hat für sich selbst zu sorgen. Der Tag ist in zwei Übungseinheiten, samt bewusst langer Mittagspause gegliedert. Wir sorgen an diesem Tag für Ihr Wohl und freuen uns auf Ihre Anmeldung.

### **Teilnahmekosten:**

**80,- €** (incl. Kursgebühr und Verpflegung),  
KAB-Mitglieder erhalten eine Ermäßigung von  
20,- €

### **Anmeldung** bis spätestens 24.05.2019...

...gerne mündlich unter Tel. 07309/9290-310  
oder per E-Mail an [info@kab-illerdonau.de](mailto:info@kab-illerdonau.de)

### **Veranstaltungsort:**

KAB-Arbeitnehmerzentrum, Günzburger Str. 45,  
2. Stock. Sie erhalten eine Anmelde-  
bestätigung mit weiteren Infos.

[www.kab-illerdonau.de](http://www.kab-illerdonau.de) oder  
[www.atemtherapie-wiest.de](http://www.atemtherapie-wiest.de)

**KEB**

