



## Oase der Ruhe

1 x im Monat  
19 bis 20.30 Uhr  
(an div. Wochentagen)  
Siegesstraße 98,  
42285 Wuppertal



Tanken Sie Kraft &  
Energie und schenken Sie  
sich eine AUSZEIT

Für Menschen, die  
pflegen oder selbst Pflege  
benötigen.



### Ricarda Breidenbach

Entspannungstrainerin,  
psychologische Beraterin und  
Mental-, Gesundheits-Coach  
[kommmitdirinsreine@gmail.com](mailto:kommmitdirinsreine@gmail.com)

0177- 6010102

<https://www.kommmitdirinsreine.de/>

# Oase der Ruhe

Entspannungszeit für (ehemals) pflegende Angehörige und pflegebedürftige Menschen

Die Pflege eines Angehörigen ist mit großer Verantwortung, emotionaler Belastung und körperlicher Anstrengung verbunden. Auch Menschen, die selbst Pflege benötigen, erleben oft einen herausfordernden Alltag. In beiden Fällen bleibt wenig Raum für eigene Erholung. Um hier gezielt Entlastung zu schaffen, biete ich einmal im Monat einen kostenfreien Entspannungsabend im Hängesessel an.

**Bei Interesse nehmen Sie gerne direkt Kontakt mit Frau Breidenbach auf.**

**Weitere Informationen zur Pflegeselbsthilfe Bergisches Städtedreieck**  
0212 2336554/  
[Pflegeselbsthilfe@teheim-solingen.de](mailto:Pflegeselbsthilfe@teheim-solingen.de)



**PFLEGE  
SELBSTHILFE  
NRW**

Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



**LANDESVERBÄNDE  
DER PFLEGEKASSEN**

**PKV**  
Verband der Privaten  
Krankenversicherung