

Auszeit für unterstützende An- und Zugehörige in Cuxhaven vom 27.11. bis 29.11.2026

Entspannung - Erholung am Meer- Energie zurückgewinnen -
Neuausrichtung und erste Schritte in einen neuen Alltag



Zeit um Abstand zu gewinnen von einem stressigen Alltag zwischen beruflichen oder geschäftlichen Anforderungen und familiären Pflege bzw. Unterstützungsaufgaben, Zeit um sich wieder zu spüren, Zeit die eigenen Wünsche und Ziele zu formulieren, die eigene Wahrheit wieder zu entdecken, Zeit um nützlichen Input zu erhalten, Zeit für sich und Zeit für den Austausch mit Gleichgesinnten, Zeit für erste Schritte um einen neuen klareren und entspannteren Alltag einzuleiten.

Zeit zum bewussten Hören, Sehen, Fühlen, Riechen, Schmecken und einem bewussten Wechsel aus Tun und Ruhen.

Das erwartet Dich:

Ein Wochenende mit

- 🌈 Thematischem Input:
Selbstfürsorge, Begleitung, Alltags- und Beziehungsgestaltung bei Demenz
- 🌈 Gruppencoaching
- 🌈 Austausch mit ähnlich Betroffenen
- 🌈 Entspannung und Bewegung in der Natur: Meer-Watt-Sand-Wind-Sonne/Regen
- 🌈 Gemeinsame Verpflegung
- 🌈 Unterkunft nach Absprache

Außerdem WhatsApp Gruppe und Nachbereitung 1 Termin ca. 14 Tage nach der Auszeit online per Zoom

Veranstalter:

Ulrike Kaufmann, Freie Referentin und Coachin für unterstützende An- und Zugehörige ,

Tel. 015111040302 oder kaufmann.ulrike@web.de

Anmeldung zur Auszeit für unterstützende An- und Zugehörige

in Cuxhaven vom 27. bis 29.11.2026,

Beginn: Freitagabend 27.11.2026 18:00 Uhr mit Get Together,

Abschluss: Sonntagnachmittag 29.11.2026 16:00 Uhr

Hiermit melde ich mich,

Vorname: _____

Nachname: _____

Straße, Hausnummer: _____

PLZ, Ort: _____

Land: _____

E- Mail: _____

Telefon/WhatsApp:66 _____

verbindlich an. Ich nehme teil und investiere 397,00€ plus evtl. Übernachtungskosten per Rechnung.

Zahlungsmöglichkeiten:

Direktüberweisung auf Konto oder per Paypal

Bitte beachten: getätigte Zahlungen sind nicht erstattungsfähig, höchstens anrechenbar auf andere Programme von Ulrike Kaufmann.

Ort und Datum

Unterschrift