



TEILNAHMEBESCHEINIGUNG

ONLINE-PFLEGEKURS „Selbstfürsorge durch Achtsamkeit“

Hiermit bestätigen wir die erfolgreiche Kursteilnahme für Luca Placentino gemäß § 45 SGB XI.

Inhalte des Pflegekurses:

- Strategien zur Selbstfürsorge
- Mitgefühl und Selbstmitgefühl
- Grundlagen der Achtsamkeit
- Stress und Stressbewältigung
- Körperwahrnehmung
- Meditation
- Prävention von Verletzungen und Überlastung
- Umgang mit negativen Emotionen

Berlin, 15.09.2024

curendo - Eine Marke der Töchter & Söhne Gesellschaft für digitale Helfer mbH