



Mag.a Bettina Jeram  
Gesundheitpräventionstrainerin

# Achtsam durch den Pflegealltag

**Selbstfürsorge • Achtsamkeit • Stressregulation**

Sie schenken jeden  
Tag Zeit, Kraft und  
Fürsorge.  
Vergessen Sie dabei  
nicht sich selbst.



Stress frühzeitig  
wahrnehmen



Eigene Grenzen erkennen  
und setzen



Mit kleine Achtsamkeitsübungen  
Kraft schöpfen



Selbstfürsorge ohne  
schlechtes Gewissen

Einzeltraining oder  
Gruppentrainings  
rufen Sie mich an

*Kleine Pausen machen den  
Unterschied*