

Auf den Punkt gebracht: Wahrnehmen, was bleibt – mit Achtsamkeit den Alltag bei Demenz gemeinsam gestalten! Montag, 20.07.2026, von 17 bis 18 Uhr



Online-Informationsveranstaltung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen sowie Interessierte

Eine Demenzerkrankung verändert das Leben für Betroffene und für alle, die sie lieben und begleiten. Der Alltag wird neu, manchmal anstrengend, manchmal überwältigend. Und doch stecken in jedem Tag auch Momente der Verbindung, der Ruhe und der Freude. Achtsamkeit hilft, genau diese Momente zu entdecken und zu stärken sowie einen Umgang mit herausfordernden Situationen zu finden. Sie hilft Betroffenen, im Hier und Jetzt anzukommen. Und sie hilft pflegenden Angehörigen, sich selbst nicht zu verlieren und Ungewöhnliches auszuprobieren.

- Was bedeutet Achtsamkeit – für Betroffene und Angehörige?
- Wie kann die Haltung der Achtsamkeit den gemeinsamen Alltag bereichern oder erleichtern?
- Welche einfachen Übungen helfen – auch bei Demenz?
- Wie kann eine achtsamkeitsorientierte Begegnung mit mir selbst und anderen aussehen?

Antworten auf diese und andere Fragen geben wir am **Montag, 20.07.2026, von 17 bis 18 Uhr.**

Neben einem fachlichen Input von **Eva Pinkall**, (Diplompädagogin & Achtsamkeitstrainerin MBSR), stehen Sie im Vordergrund. Wenn Sie bereits konkrete Fragen haben, senden Sie uns diese bei Ihrer Anmeldung bitte gleich mit.

Anmeldungen bis zum 17.07.2026

[bitte online](#)

Mit Ihrer Anmeldung willigen Sie ein, dass Ihr Name und Ihre Mailadresse von der Alzheimer-Gesellschaft Brandenburg e.V. Selbsthilfe Demenz zu Dokumentations- und Informationszwecken aufbewahrt werden. Sie können dies jederzeit widerrufen. Die Zugangsdaten zur Veranstaltung, die wir als Zoom-Meeting anbieten, senden wir Ihnen kurz vor der Veranstaltung per Mail zu.

