



# **After-Work- Entspannungshäppchen**

**Abschalten vom Alltag  
und zur Ruhe kommen**

**Montags 18:00-18:30**

**29.09.- 17.11.2025**  
**(nicht am 3.11.)**

**Kostenloses Angebot  
Einstieg jederzeit möglich**

**Im Zentrenmanagement  
Bad Godesberg  
Am Fronhof 10  
53177 Bonn - Bad Godesberg**

Wir erkunden jede Woche verschiedene Entspannungsmethoden (Atem- und Bewegungsmeditationen, Achtsame Körperwahrnehmung, Fantasiereisen u.a.) zum Stressabbau und zur Stärkung der mentalen Gesundheit.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bringen Sie bitte eine Yogamatte oder ein Handtuch als Unterlage mit.

Kursleitung: Andreea Bretan  
Tanz- und Bewegungstherapeutin  
Netzwerk Kreative Stärkung  
0228-36038494  
[bretan@kreativ-stark.de](mailto:bretan@kreativ-stark.de)  
[www.kreativ-stark.de](http://www.kreativ-stark.de)



Gefördert durch:



Zukunftsfähige  
Innenstädte und Zentren

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

In Kooperation mit:

**FREUDE.  
JOY.  
JOIE.  
BONN.**