



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
www.kreativ-stark.de



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wohnen, Stadtentwicklung
und Bauwesen

Zukunftsfähige
Innenstädte und Zentren



In Kooperation mit:

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