



## ***Vom Zuviel und Zuwenig***

**Ein kreativer Workshop für  
Frauen**

**am Samstag, den 23.05.2026**

**um 13:30-17:30 Uhr**

**Kostenfreies Angebot**

**Anmeldung bis zum 15.05.2026  
unter: [bretan@kreativ-stark.de](mailto:bretan@kreativ-stark.de)**

### **Veranstaltungsort:**

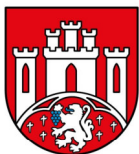
**Interkulturelle Beratungs- und  
Begegnungsstätte der Stadt  
Hennef (INTERKULT),  
Wippenhohner Straße 16,  
53773 Hennef**

Ist Ihnen manchmal alles zu viel? Und finden Sie zu wenig Zeit, um gut auf sich selbst zu achten?

In diesem Workshop nutzen wir kreative Impulse aus der Tanz- und Kunsttherapie, um eigene Ressourcen zu entdecken, neue Blickwinkel zu gewinnen und das Vertrauen in uns selbst zu stärken. Im gemeinsamen Austausch finden wir Raum zum Gespräch und zum Teilen von Erfahrungen. Entspannungsübungen schenken uns Ruhe und neue Energie.

Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und gönnen Sie sich diese Zeit der Selbstfürsorge.

Kursleitung: Dr. phil. Andreea Bretan  
Tanz- und Bewegungstherapeutin  
Netzwerk Kreative Stärkung  
0228/ 36038494  
bretan@kreativ-stark.de  
www.kreativ-stark.de



**STADT HENNEF**  
Gleichstellungsbeauftragte

