



Vom Zuviel und Zuwenig

**Ein kreativer Workshop für
Frauen**

am Sonntag, den 27.09.2026

um 13:30-17:30 Uhr

Kostenfreies Angebot

**Anmeldung bis zum 18.09.2026
unter: 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

