



Kreative Stärkungsgruppe für pflegende Angehörige (Frauengruppe)

Ein **kostenfreies Angebot** des
Netzwerks Kreative Stärkung,
mit freundlicher Unterstützung
von ISI e.V. und der Städtischen
Begegnungsstätte
St. Aegidius und St. Jakob

12 Termine

Donnerstags 17-19 Uhr

10.09. - 10.12.2026

(nicht am 22.10. und 19.11.)

Anmeldung bei Andreea Bretan:
bretan@kreativ-stark.de
oder 0228/ 360 384 94

Veranstaltungsort:

Städtische Begegnungsstätte
St. Aegidius und St. Jakob
Breite Straße 107a
53111 Bonn
Tel.: 0228/ 96 54 445

Kreative Stärkungsgruppe für pflegende Angehörige: Selbstfürsorge, Stärkung und Austausch

In dieser 12-wöchigen Stärkungsgruppe für Frauen möchten wir den Fokus darauf setzen, wie Sie im Alltag gut auf Ihre Bedürfnisse achten und neue Kraft schöpfen können.

Unterstützt durch Methoden aus der Tanz- und Kunsttherapie entdecken Sie Ihre eigenen Ressourcen und stärken Ihre Selbstfürsorge. Kreative Impulse wecken Freude und eröffnen neue Blickwinkel. Im gemeinsamen Austausch finden Sie Raum zum Gespräch und zum Teilen von Erfahrungen. Übungen zur achtsamen Körperwahrnehmung und Entspannung schenken Ruhe und neue Energie.

Keine Vorkenntnisse in kreativen Methoden erforderlich.

Weitere Informationen und Anmeldung:

Dr. phil. Andreea Bretan
Tanz- und Bewegungstherapeutin
Netzwerk Kreative Stärkung
0228/ 360 384 94
bretan@kreativ-stark.de
www.kreativ-stark.de



www.soziale-innovationen.de