



Balance finden - An- und Abgrenzen

>> Ein **kostenfreies** Gesundheitsförderseminar für Frauen <<

Frauen unterstützen und begleiten Menschen in den verschiedenen Lebenssituationen. Dabei kommen die eigenen Bedürfnisse oftmals zu kurz. In der Sorge um uns Selbst gewinnt die Sorge um Andere eine neue Leichtigkeit und auch Intensität.

Es gilt einen Weg zwischen eigenen Wünschen und „Aufgaben“ wahrzunehmen, zu reflektieren und in die Balance zu bringen.

Leben gelingt da in Gesundheit wo es verstanden wird, gestaltet wird und sinnvoll erscheint.

Wir nähern uns unserem Selbst und unserem Selbstbewusstsein mit verschiedenen Übungen der Bewegung und des Wohlfühlens.

Bitte bequeme Kleidung anziehen und etwas zur Selbstverpflegung mitbringen. Das Seminar findet in Kooperation mit den Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Jüchen und dem Netzwerk 55plus statt.

Jüchen: Am Rathaus 5, 41363 Jüchen
2. Etage, Sitzungssaal R 213

Leitung: Monika Thöne, Diplom Theologin und Pädagogin, integrative Tanztherapeutin

► **340040 09. April 2019 1x 18:00-20:30 Uhr 3 Ustd.**

Gefördert aus den Mitteln der



Eine Anmeldung ist erforderlich (nur begrenzte Teilnehmeranzahl):

DRK- KV Grevenbroich e.V.
Dipl. Soz. Päd. Anja Peltzer
Am Flutgraben 63, 41515 Grevenbroich
Tel. 02181 -65 00 24
Mail: a.peltzer@drk-grevenbroich.de

Netzwerkbüro:

Haus Katz, Alleestr.
41363 Jüchen
02165 – 912886
E-Mail: info@netzwerk-juechen.de

www.netzwerk-juechen.de



Caritasverband
Rhein-Kreis Neuss e.V.