



## **Entspannung mit Alpakas – gestärkt für Herausforderung im Familien- und Pflegealltag - inklusives Angebot**

In Zeiten von Stress und Unsicherheit, wie wir sie in Krisenzeiten erleben, ist es wichtig, Wege zu finden, um Ruhe und Gelassenheit zu fördern. Alpakas, mit ihrer sanften und beruhigenden Art, bieten eine wunderbare Möglichkeit, Stress abzubauen und das emotionale Wohlbefinden zu steigern.

Gleichzeitig werden wir sanfte Achtsamkeits- und Qigong Übungen praktizieren. Genießen Sie diese Oasenzeit und sammeln Sie Kraft für die Herausforderungen im Familienalltag.

Bitte wetterfeste Kleidung anziehen. Getränke und Verpflegung für ein gemeinsam Picknick mitbringen.

Das Angebot findet in Kooperation mit dem Pflegenetz Grevenbroich/ Jüchen, dem Netzwerk 55plus, dem Caritasverband Rhein-Kreis Neuss e.V. statt.

<b>Jüchen</b>	<b>Am Geradsweiler 66</b>
Kurstag	Dienstag oder Freitag
Kursleitung	Team Kamelwelt und Anja Peltzer

### **Dienstag**

- ▶ **Alpqi-2025-2** 06.05.-10.06. 6x 16:00 - 17:30 / 75,- € / 12 Ustd.
- ▶ **Alpqi-2025-3** 15.07.-19.08. 6x 17:00 - 18:30 / 75,- € / 12 Ustd.
- ▶ **Alpqi-2025-5** 26.08.-14.10. 6x 16:00 - 17:30 / 75,- € / 12 Ustd.  
(Kein Kurs: 30.09. + 07.10.)

### **Freitag**

- ▶ **Alpqi-2025-1** 25.04.-30.05. 6x 14:00 - 15:30 / 75,- € / 12 Ustd.
- ▶ **Alpqi-2025-4** 25.07.-29.08. 6x 16:00 - 17:30 / 75,- € / 12 Ustd.

### **Information und Anmeldung**

DRK- Kreisverband Grevenbroich e.V., Familienbildungswerk  
Dipl. Soz.Päd. Anja Peltzer  
Am Flutgraben 63, 41515 Grevenbroich  
Tel. 02181- 65 00 24  
E-Mail: [apeltzer@drk-grevenbroich.de](mailto:apeltzer@drk-grevenbroich.de)  
Homepage: [www.drk-grevenbroich.de](http://www.drk-grevenbroich.de)