



### **Farbenfreude – Achtsamkeit trifft Kunst – gestärkt im Familienalltag - kostenfreie inklusive Seminarreihe**

Kunst bietet eine Vielzahl von Wegen, um Stress vorzubeugen und die seelische Widerstandskraft zu stärken.

Durch einfache kreative Aktivitäten, begleitet von Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, werden Sie Ihre eigenen kreativen Kräfte (wieder-) entdecken und Ihre Selbstfürsorge stärken.

Das Angebot ist **kostenlos** und findet in Kooperation mit dem Pflegenetz Grevenbroich/ Jüchen, dem Netzwerk 55plus, dem Caritasverband Rhein-Kreis Neuss e.V. und den Varius Werkstätten in Jüchen statt.

**Jüchen**                      **Varius Werkstätten, Bistro, Neusser Str. 118**  
Leitung:                    Miriam Riemer, Künstlerin,  
                                    Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin  
Kurstag:                     Dienstag

**Farben-2025-2**        **21.01.;18.02.; 18.03.; 29.04.; 20.05.; 17.06.; 01.07.;26.08.; 23.09.; 28.10.;**  
                                    **25.11.; 16.12. jeweils 12:00-15:00 Uhr /36 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)