



Glück, Dankbarkeit und Wertschätzung – Familien stärken Stark in der Krise – digitaler Kurs

- Eigene Kraftquellen finden und stärken
- Einfache Achtsamkeitsübungen
- Selbstfürsorge
- Was ist ein Glückstagebuch und wofür ist es hilfreich?
- Wie kann ich positive Gefühle einsammeln und bewahren?

Gewinnen Sie neue Lebensfreude!

Das Kursangebot findet digital über den kostenlosen Anbieter Zoom statt.

Grevenbroich **DRK Kreisgeschäftsstelle, Am Flutgraben 63**
Kurstag: Dienstags
Leitung: Hans Hensen, Entspannungspädagoge und Achtsamkeitstrainer, Kursleiter
Glück

► **370090** **18.05. - 15.06.2021 5x 10:00 - 11:00 23,-€ / 5 Zstd.**

**Unter gewissen Voraussetzungen werden Landesmittel gewährt und dann ist das Angebot kostenfrei!
Bitte fragen Sie nach!**

Information und Anmeldung

DRK- Kreisverband Grevenbroich e.V., Familienbildungswerk
Dipl. Soz.Päd. Anja Peltzer
Am Flutgraben 63, 41515 Grevenbroich
Tel. 02181- 65 00 24 / Fax. 02181- 65 00 36
E-Mail: apeltzer@drk-grevenbroich.de
Homepage: www.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.