



## Innehalten und Auftanken - gestärkt für den Familienalltag – inklusiv und barrierefrei Für pflegende Angehörige und Interessierte

Pflegende Angehörige stehen im Alltag oft unter hoher Belastung. Dieser Kurs bietet einen geschützten Raum, um zur Ruhe zu kommen, neue Kraft zu schöpfen und wieder besser in die eigene Balance zu finden.

Mit sanften, achtsamen Bewegungsübungen, Atemtechniken und geführten Meditationen lernen die Teilnehmenden einfache Möglichkeiten kennen, Stress abzubauen und kleine Erholungsinseln in den Alltag zu integrieren.

Im Mittelpunkt stehen Entlastung, Selbstfürsorge und das bewusste Wahrnehmen von Körper und Atem – ohne Vorkenntnisse und in einem ruhigen, unterstützenden Rahmen.

Ein **kostenfreies** Angebot für alle, die sich selbst etwas Gutes tun und gestärkt, ruhig und mit neuer Energie in ihren (Pflege-) Familienalltag zurückkehren möchten.

In Kooperation mit:

- Senioren- Park carpe diem
- Netzwerk 55plus Jüchen
- Im Herzen Hummel e.V. – Verein für chronisch kranke Kinder im Rhein-Kreis Neuss
- Aktion Mensch
- Demenz- und Pflegenetz Grevenbroich und Jüchen

Jüchen                      Senioren-Park carpe diem, Garzweiler Allee 160  
Leitung:                    Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin

**Dienstags, Innen-2026-3                      28.07.2026 - 15.09.2026    8 x 14:00-15:30 / 16 Ustd.**



**Demenz- und  
Pflegenetz**  
GREVENBROICH JÜCHEN



### Anmeldung erforderlich:

DRK Kreisverband Grevenbroich e.V., Familienbildungswerk  
Dipl. Sozialpädagogin Anja Peltzer  
Nordstraße 36, 41515 Grevenbroich  
Tel.: 02181-650024  
E-Mail: [apeltzer@drk-grevenbroich.de](mailto:apeltzer@drk-grevenbroich.de)  
Homepage: [www.drk-grevenbroich.de](http://www.drk-grevenbroich.de)

