



## Eine Stunde für mich - Entspannung im Familienalltag – inklusiv

Der Familienalltag ist oft geprägt von Terminen, Verantwortung und wenig Zeit für sich selbst.

Diese Stunde lädt Sie ein, bewusst innezuhalten, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen.

Das erwartet Sie:

In einer entspannten und wertschätzenden Atmosphäre erleben Sie:

- einfache Achtsamkeitsübungen
- Elemente aus der Progressiven Muskelentspannung
- Übungen aus dem Autogenen Training
- Austausch in der Gruppe und die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen
- alltagstaugliche Entspannungsübungen für zu Hause
- eine wohltuende Fantasiereise zum Abschluss

Alle Übungen sind leicht verständlich und können individuell angepasst werden.  
Entspannen ist mehr als nur Loslassen ...

Es bedeutet, sich selbst wahrzunehmen, sich ernst zu nehmen und zur inneren sowie äußeren Ruhe zu finden.

Das Angebot ist kostenfrei und findet in Kooperation mit dem Senioren-Park carpe diem statt.

Jüchen  
Leitung:

Senioren-Park carpe diem, Garzweiler Allee 160  
Hans Hensen, Entspannungspädagoge, Achtsamkeitstrainer,  
Kursleiter für Glück

Stunde- 2026-1

08.09. – 29.09.2026 4x 14:30 – 15:30 Uhr / 4 Zstd.

## Eine Anmeldung ist erforderlich

DRK- Kreisverband Grevenbroich e.V., Familienbildungswerk

Dipl. Soz.Päd. Anja Peltzer

Nordstr. 36, 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)